

南 華 大 學
生 死 學 系 碩 士 班
碩 士 論 文

奧修生死觀研究——兼論其靜心與心理治療關係

**A Study of OSHO's View of Life and Death—And on OSHO's
Meditation and Psychotherapy**

研究生：唐佳琳

指導教授：廖俊裕 博士

中 華 民 國 1 0 6 年 1 2 月 2 5 日

南 華 大 學

生死學系碩士班

碩士學位論文

奧修生死觀研究

——兼論其靜心與心理治療關係

研究生：唐俊祐

(請學生親筆簽名)

經考試合格特此證明

口試委員：

曾賢熙

岑明昌

唐俊祐

指導教授：唐俊祐

系主任(所長)：唐俊祐

口試日期：中華民國 106 年 12 月 25 日

謝誌

奧修曾說，未來或許會有傻瓜，試著想要將他說的話，找出頭緒梳理成系統，但他所做的事，都在使這一切變得不可能。在寫論文的過程中，常感他所言真切，要從他的思想要用一般邏輯理出系統，真會使自己發瘋！在初期要寫這題目時，我曾因為這段話有過各種掙扎，主要是不想當傻瓜，曾想過要放棄，也想過要換題目，但不知道為何，內心深處總有股能量，讓我不想就這麼輕言放棄，而促使著我能夠堅持完成。

我本不是奧修門徒，甚至是在完全不認識奧修這號人物的情況下，選了這題目，是透過寫這篇論文才得以與奧修交流。整個過程中，我越來越感受到他的慈悲與寧靜，從他的話語間，好幾次因直視了自己的真實面貌，而感受著生命流動，好幾次感悟他所述之生命智慧後感動流涕，竟也消解及整理了不少自己的生命課題。我不得不承認，這篇論文或許我真正所做的工作，並非只是從奧修的思想梳理出學術系統，這篇論文，更像是透過對他的思想理解，好好將自己重整一番！或許僅是冰山一角，卻感覺得到偌大寶藏。作為學術研究者，慚愧的說，這篇論文我還真是無法保證批判性是否足夠，我大多時候認為他說的很一致，用看似邏輯矛盾打破了對生命的執著，或許是如同福禍相依一詞的存在般，生命的真相，本就是矛盾統一體吧！不過，若作為個人立場，我卻為此理解而感到喜悅。我想若是這些可能發生在每段人生一小部分的生命之旅，能引起共鳴，那是奧修的慈悲與愛，只因自性本自具足，每人都綻放著光芒，而奧修生命的核心，就只是為了撥開遮住這些光芒之障礙罷了！

感恩存在安排，讓我遇見廖俊裕教授，得以有機緣接觸到奧修，還要忍受我在寫論文時的各種情緒起伏狀態，教授也帶著慈悲與愛，照顧著我使我有前進的力量，三年半裡所受的照顧，大恩已無法言謝；感恩謙達那先生，素未謀面就展現了奧修門徒的分享與愛，二話不說地，給予我一切完成論文所需資源；感恩黃翎展老師的分享，給予奧修相關原文資源，遇見奧修門徒讓我更加體悟到，奧修所說透過靜心與存在本質來散播愛的療癒品質；感恩我的父母、妹妹與姊姊簡佳璽，一直用愛與耐心支持著我，並且一路幫助我生命成長；感恩研究所夥伴們的陪伴，以及所有生命中出現的有緣人們，不斷豐富與滋養著生命的流動。

最後，獻給及感恩奧修，讓我懂得去愛我的生命、我的家人與生命中出現的每位貴人。覺得可以出發去印度普納社區朝聖了！

唐佳琳 謹誌

中華民國 106 年 12 月

摘要

本研究旨在探討新時代代表人物——奧修，對生命與死亡大事的獨特見解。研究方法採用傅偉勳先生的「創造的詮釋學」，進行剖析與歸納出奧修在世期間公開之演講內容裡，傳達對生命與死亡的思想觀點與內涵。奧修在身心靈方面，非常強調靜心的重要性；認為生命在透過慶祝、歡笑及活在當下，才會持續成長；在關係中，強調活出自我的愛；對於死亡，他認為是幻象，當看破這個幻象，人可以進入一個絕對永恆喜樂的境界。運用奧修的智慧，希冀能帶給現代人面臨有關身心靈議題、關係、死亡等無常變化的人生中，在生死探索中有所啟發。



關鍵字：奧修、生死觀、新時代、靜心

Abstract

The purpose of this study was to investigate the view of Life and Death of OSHO, who is the most representative in the New Age Movement. The thesis, creative hermeneutics of Mr. Charles Fu method was applied OSHO's view of Life and Death thought of interpretation. OSHO places great emphasis on meditation, and he believes Life will grow through the celebration, laughter and seize the day. In relationship, must live to be Self in order to love. Death is the createst fiction, which is the greatest mystery of life. Knowing this mystery, will be knowing Life is everlasting. Hope OSHO's wisdom can inspire modern people to explore the issue of Life and Death.



Key words: OSHO, Life and Death, New Age Movement, meditation

目錄

謝誌	I
摘要	II
ABSTRACT	III
目錄	IV
第一章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究動機	3
第三節 研究範疇	4
第四節 研究方法及步驟	5
第五節 文獻回顧	7
第六節 論文架構	14
第二章 奧修學思歷程及其論生命發展週期	16
第一節 奧修的生命發展與各階段思想重點	16
第二節 奧修論七年一循環的生命週期	26
第三節 奧修生命核心思想之內涵	37
第三章 奧修論生命主題展現之內涵	49
第一節 愛	50
第二節 自由	77
第四章 奧修死亡觀	89
第一節 奧修論死亡的心理面貌	89
第二節 奧修論面臨死亡時的心理狀態	91
第三節 奧修論如何處理死亡議題	91
第四節 奧修論臨終關懷	99
第五章 奧修的靜心與心理治療	102
第一節 奧修論靜心	103
第二節 奧修靜心在心理治療實務應用	114
第六章 結論	130
參考文獻	134

第一章 緒論

第一節 研究背景

百年來因西學東漸，人類不斷追求科技的進步、物質上的滿足以及社會民主化已成為普遍的主要文化。在這快速發展的時代裡，憂鬱症、躁鬱症、失眠等現代人文明病也伴隨而來，綜觀各大新聞報紙刊登的社會議題，從自殺數據逐年攀升，到吸毒、酒類、網路等各類成癮問題，甚至是在 2014 年發生讓全台社會震驚的北捷隨機殺人事件，許多國家幸福感指數下降的數據一再顯示出現代人追求物質滿足的同時，心靈卻也慢慢在枯萎與耗竭，對生命感受不到喜悅，又對死亡感到恐懼。

「生死」的奧秘究竟為何？生命從何而來，又該從何而去？如何活出生命，面對死亡時還能夠保持覺知？「生、老、病、死」是人生必經過程，面對「生離死別」的重大難題又總是令人感到五味雜陳。從古至今多少聖賢、哲人提出對於生死大事的思想。傅偉勳先生曾說世界各大宗教在談論生死問題各有千秋，傳統宗教上，西方有基督教、猶太教、伊斯蘭教；東方有佛教、儒釋道思想，在詮釋生死觀點上各有其獨特性¹，國內外在學術研究上也有許多文獻可供參考。然而，在快速轉變與淘汰的大環境裡，為了因應當代人追求心靈上滿足的需求，除了傳統宗教開始以新面貌來傳達中心思想外，在 1960 年代歐美國家興起了新時代運動²，其宗旨在人要邁向健全整體性的人生，須讓身體、心理與靈魂三者間整合並達到平衡與協調，進而形成天人合一的完整性，而在新時代運動中，又以奧修對全世界的影響最為深遠。

奧修，當代新時代運動思潮代表人物，其門徒在介紹關於奧修時說道：「奧修曾經被倫敦的《星期日時報》描述為「創造二十世紀的一千個人之一」，也被美國的作家湯姆·羅賓斯描述為「自從耶穌基督之後最危險的人物」。印度的《星期日午報》將奧修列為改變印度命運的十個人之一，與甘地、尼赫魯和佛陀並列。」³，可知奧修在二十世紀時對新時代運動時期的影響力。

而奧修在台灣的影響，1990 年代台北的創見堂中心曾選出三大代表人物：克里希納穆提（Jiddu Krishnamurti，1895-1986）⁴、葛吉夫（George Ivanovich

¹傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴—從臨終精神醫學到現代生死學》（新北：正中書局，2012），頁 132。

²吳建明：〈奧修對莊子生命哲學詮釋得失之評估〉，《人文研究期刊》第 6 期（2009 年 6 月），頁 117-125。

³OSHO 著，謙達那譯：《奧修禪塔羅》（台北：奧修出版社，2014），頁 196。

⁴克氏為二十世紀最卓越的靈性老師。悟道之後展開了半世紀的宣講工作。主張真理純屬個人的了悟

Gurdjieff, 1866-1949)⁵和奧修做為二十世紀很重要的心靈導師，原本該中心以三大心靈導師的理論與教導為其活動設計，隨著時間的推移，奧修之外的另外兩者，慢慢地淡出，該中心主要活動已集中在奧修的靜心活動和工作坊上。一葉知秋，除此之外，台灣的奧修靜心中心也非常蓬勃發展，就筆者手上這本奧修出版社 2015 年出版的書籍《靜心觀照》⁶後面所陳列的台灣奧修中心，至少就有 18 處，⁷顯示出奧修對於台灣社會的影響力不容小覷。對於此社會現象，學術界也有多人注意到此現象，論文研究也頗不少，其主題包括奧修的社區、靜心、情感美學等。⁸

奧修在每次演講中所談論的主題範圍極廣，從出生到死亡，從性到超意識，從政治、宗教到社會，從靜心到療癒，這些演講內容被整理多達六百多本書以上，有三十幾種語言的翻譯版本，暢銷至美國、義大利、德國、台灣等世界各地。奧修是一位讀過無數經典的開悟者，從高中開始就已有幾千本書，也因此在各主題演講中，最重要的特徵之一，就是他建立了一個對生命整個歷程包容了東方和西方、傳統和創新的全新見解。奧修認為未來人類的心理學應該是物質主義和精神主義之間的橋樑；東方和西方之間的橋樑。⁹奧修在身心靈方面，非常強調靜心的重要，因而發展了各種靜心之法；認為生命在透過慶祝、歡笑及活在當下，才會持續成長；在關係中，強調活出自我的愛；對於死亡，他認為是幻象，看破這個幻象，人可以進入一個絕對永恆喜樂的境界。本研究將透過探討奧修生死觀及其中心思想，了解奧修所謂的心理學應成為物質與精神間的媒介，希冀對現代人走在身心靈整合的旅途上有所啟發。

，他一生的教誨皆在幫助人類從恐懼和無明中徹底脫離，體悟慈悲與至樂的境界。因此佛教徒肯定他是「中觀」的導師，印度教徒認為他是徹底的「覺者」，神智學者則認為他是道地的「禪」師。有四十本著作，全是從空性流露的演講集和講話集結而成，目前已譯成了四十七國語文，在歐美、印度及澳洲也都有推動克氏志業的基金會和學校。參克里希那穆提著、羅若蘋譯：《愛與寂寞》（台北：方智出版社，1996）。

⁵葛吉夫為二十世紀的靈性生活提供嶄新的觀點。奧修曾說過，「只有少數勇敢的人，才能進入葛吉夫這樣一個人的世界。他需要極大勇氣，要有赴死的勇氣，因為唯有如此才有重生。他不是個教父，他是師父。」由於他深入研究宗教和科學來找出人類存在的奧秘，發現從各系統本身觀點是無矛盾處，但若將系統依據的前提作出改變，則會得出相互矛盾之結論，故宗教或科學無法單獨解釋人類生死之意義。參 Red Hawk 著、孫霖譯：《觀察自己：第四道靈性大師葛吉夫入門》（台北：新星球出版社，2014）。

⁶OSHO 著，謙達那譯：《靜心觀照》（台北：奧修出版社，2012）。

⁷奧修著，謙達那譯：《靜心觀照》（台北：奧修出版社，2015），頁 387-389。不過這裡要小心，這些奧修靜心中心並不一定能長久經營，例如筆者所知，奧修嘉義中心，至少曾經有過另外的三處（杭州三街、自由路、國華街），而皆倒閉了，因此數量上當有所增減。

⁸參文末參考文獻，但其中缺少了本研究要處理的奧修的生死觀論文。

⁹OSHO 著，金暉譯：《金色童年》（台北：方智出版社，2003），頁 76。

第二節 研究動機

一、有關新時代運動代表人物生死觀的研究文獻不足

新時代運動的思想在八〇年代末期透過少數留美知識菁英的引介進入台灣，經過十幾年的發展，在社會上已成為一個台灣的新靈性運動¹⁰。在國內學術領域的研究上，生死觀仍多以佛教、基督教、儒道思想及文學作品為主，與之相比，對於新時代運動中的代表人物，如奧修、賽斯、歐林、克里希那穆提等所傳遞思想之研究極少。

在接觸奧修的過程中，網羅了各大新聞、書籍、期刊及學術論文等資料，不難發現奧修綜合各家理念，由於他融合了東西方觀點，他談耶穌、談佛經也談老莊，若細看奧修所詮釋的生命與死亡，卻是最能夠與當代的社會環境及東西方文化貼近，更容易被現代人所接受。而奧修在台灣身心靈領域已有穩定的發展與影響力，但目前研究奧修的學術文獻多著重在對其靜心部分探討，目前學術期刊有兩篇、碩士論文僅三篇有其思想上的探討，¹¹還沒有針對奧修對整個生命歷程思想進行探討的部分，讓筆者深感可惜。基於上述，進而開啟筆者想要研究的動機。

二、心理韌性¹²的養成—由探索生死觀開始

筆者曾做著令人稱羨的工作，朝九晚五規律的作息，工作待遇也與公務人員相同，生活相當愜意與穩定，然而，令人感到不解的是，當時的我陷入一股存在虛無的漩渦裡，找尋不到任何生命的意義，對周圍發生的事毫無感覺，心如死亡，卻對死亡有所顧慮。所幸在家人的陪伴與存在安排下，重新找回自己與真正想過的人生。我知道這世上並非每個人都可能像我這般幸運能夠走過那階段，當時我只知道雖然自己經歷過，但並未真正細細體會，那支撐著自己走出來的力量是什麼。

進入生死所後，周圍環境開始較能夠對生死議題暢所欲言，曾經的經驗也讓我更想探究相關題目。在南華豐富精采的課程中，以及身在生死教育與諮商組的各種身心靈訓練之下，讓我開始去省思那段經驗與啟示，了解到當初的那股力量，同時也來自從小養成對生命及死亡觀點。在碩一時慶幸能夠擔任廖俊裕教授開設生死學概論課程的教學助理，讓我對生命有更深一層的認識，對於死亡與離別也較不恐懼

¹⁰陳家倫：《新時代運動在台灣發展的社會學分析》（台北：國立臺灣大學社會學研究所博士論文，2002），頁 81。

¹¹於文獻回顧之章節進行詳細討論。

¹²指自我修復、心理復原力。心理韌性是可以透過長期學習修練的。請參 Boris Cyrulnik 著：《重新學會愛》，台北：心靈工坊，2015。

。而在專業諮商課程中，教授們時常淺移默化的訓練之一，就是不斷衝擊原來固定、膠著在心中的價值觀，在強烈衝擊之下，自我一旦整合時，重新建構出新的更大更廣，能夠更堅強面對人生無常的中心思想，這也讓我體會到，我們對人生的態度，不應該是固定性而是要有接受性、流動性，這樣的狀態會不斷重新整合出對生命最核心的思想，進而引領超越死亡、活出生命品質。

如果問曾患有憂鬱症案主或是走出自殺階段者說：「是什麼力量支撐著你，讓你走過那個階段，讓你在當時沒有選擇死亡」？他們的回答很可會是：「因為家人」、「因為別人需要我」甚至是「因為信仰」。然而筆者認為無法輕忽的是自己本身的力量，從小培養而成的中心思想就是累積我們的心理韌性——這種韌性，就是能夠讓自己度過生命中最艱辛、迷惘的階段，甚至是能夠超越死亡，不再恐懼，死得自在，死得有尊嚴。對眾多人來說這可能是一輩子的探索，相信若要縮減探索過程找到定向，擁有健全與完整的生死觀會是一條捷徑。

第三節 研究範疇

一、研究目的與問題

本研究主要目的，首先，將探討奧修生命歷程與其對生命各階段的主要生命態度。從奧修的一生中去剖析在遇到生命轉變的階段時，探討他對這些轉變所表現出來的態度與想法，人會形成自己的人生重要觀點，與生命的每段經歷皆息息相關。如此便可從這段剖析中，進而去了解他欲傳遞對生死的思想意涵、精神與特色，再以此理論觀點去探討其在生死問題之運用，以及身心靈領域上的重要貢獻。

因此就研究問題來說，首先研究其生命歷程與各階段思想重點為何？再者，討論其生命主要主題內涵為何？如生命觀中的愛與自由思想為何？其死亡觀如何？並由此衍伸的臨終關懷思想？最後討論奧修強調之靜心，以及其思想與靜心在心理治療上運用為何？

二、釋名

本論文題目為《奧修生死觀研究——兼論其靜心與心理治療關係》，由於「奧修」在本研究第二章，及「靜心」、「心理治療」於第五章會做全面性的討論，故在此僅做「生死觀」之界定。

本文的「生死觀」定義建立在傅偉勳先生的狹義生死學基礎上而立論的。傅偉勳先生說：

我所構想提倡的生死學，就廣義而言，包括涉及我們的生命與死亡（及死亡過程）之間種種關聯著的，有關對象、問題、課題等等的探討或研究；就狹義言，則專門關涉到環繞著個體的生與死及其相關性問題或課題的，我們各別實存主體在生命高層次（人倫道德、終極關懷、終極真實）的價值取向與生死態度，故有單獨實存的終極承擔等實踐意義。狹義的生死學——不妨暫稱「單獨實存的生死學」——乃屬學理探索之事，它的實踐性應用則表現之為我所說的「生死智慧」。¹³

從上面引文可知，傅偉勳先生的生死學有廣義狹義兩種，廣義的生死學包含面向眾多，包含生死禮俗、社會實務的建立，如殯葬等議題，甚至傅偉勳先生所重視的臨終關懷等實務層次都包含在內，但這並非本文所要討論的。本文的生死觀主要以傅偉勳先生的狹義生死學為主，以個體的生死相關性問題為主，以生命的意義和死亡的價值、態度為主要研究討論的主題。這樣的生死觀意義，是人對生命與死亡本質的根本看法，是對世界觀與人生觀的構成，這皆與自身對於生命體驗與生活文化的養成息息相關，人會形成其獨特的生死觀點與態度，這也會直接影響面對生命變化時所反應之行為。

第四節 研究方法及步驟

本研究採取的研究方法為運用傅偉勳先生的「創造的詮釋學」¹⁴來剖析奧修對生死的觀點。傅偉勳先生綜合西方的詮釋學系統，以及參考中國傳統的訓詁學後，創立出他的「創造的詮釋學」，雖然原本做為方法論——哲學方法論，但卻不設限在哲學方法論上，而是將其變為可操作的「詮釋方法」。他的理論主要是建立於〈創造的詮釋學及其應用〉，¹⁵他的具體示範文獻如下：

傅偉勳：〈老莊、郭象與禪宗—禪道哲理聯貫性的詮釋學試探〉，《從西方哲學到禪佛教》（台北：東大圖書股份有限公司，1986），頁 399-433。

傅偉勳：〈壇經慧能頓悟禪教深層義蘊試探〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》（台北：東大圖書股份有限公司，1990），頁 209-242。

傅偉勳：〈大乘起信論義理新探〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》（台北：東大圖書股份有限公司，1990），頁 265-304。

¹³傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學》（台北：正中書局，2010），頁 194。

¹⁴傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》（台北，東大圖書公司，1999），頁 1-46。

¹⁵同上註。

傅偉勳：〈關於緣起思想的詮釋學考察〉，《佛教思想的現代探索》(台北：東大圖書股份有限公司，1995)，頁 51-92。

傅偉勳：〈四聖諦的多層義蘊與深層義理〉，《佛教思想的現代探索》(台北：東大圖書股份有限公司，1995)，頁 195 -217。

傅偉勳：〈現代儒學的詮釋學暨思維方法論建立課題——從當代德法詮釋學爭論談起〉，江日新主編：《中西哲學的會面與對話》(台北：文津出版社，2005)，頁 127-152。

Fu, Charles Wei-Hsun. "Creative Hermeneutics: Taoist Metaphysics and Heidegger", *Journal of Chinese Philosophy*, 3, 1976. 115-143.

Fu, Charles Wei-Hsun. "Fingarette and Munro on Early Confucianism: A Methodological Examination", *Philosophy East and West*, 28(2), April 1978. 181-198.

從以上文獻可知「創造的詮釋學」是可以透過理論與應用實踐來雙重辯證，且不限於在方法論層次，甚至更能夠有具體的實踐方法。在方法的實踐上，如傅偉勳先生示範的文獻，可針對一本書、特定主題或觀念學術史的詮釋。傅偉勳先生最後下了一個結論：

創造的詮釋學就其廣義的適用度而言，亦可擴延到文藝鑑賞與批評，哲學史以及一般的思想史研究，乃至一般的語言溝通、思想交流、東西文化對談等方面。¹⁶

因此究其廣度的適用性而言，適用於本文《奧修生死觀研究》。「創造的詮釋學」分別運用過程說明如下：

第一、「實謂」層次：「原思想家(或原典)實際上說了什麼？」。第二、「意謂」層次：「原思想家想要表達什麼？」或「他所說的意思到底是什麼？」。第三、「蘊謂」層次：「原思想家可能要說什麼？或「原思想家所說的可能蘊涵是什麼？」。第四、「當謂」層次：「原思想家(本來)應當說出甚麼？」或「創造的詮釋者應當為原思想家說出甚麼？」。第五、「必謂」層次：原思想家現在必須說出什麼？或創造的詮釋學者現在必須踐行什麼？也即是運用「層面分析法」分辨「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」

¹⁶傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》(台北：正中書局，1998)，頁 226。

以及「必謂」等五大辯證層次。¹⁷

傅偉勳在創立他的創造詮釋學後，因霍韜晦先生的建議，把「必謂」層次改名為「創謂」認為更能貼切的表達出「創造性思維的理趣」，然原意涵不變。¹⁸因此他的創造的詮釋學五層次便成為「實謂」、「意謂」、「蘊謂」、「當謂」與「創謂」。

根據傅偉勳先生的「創造的詮釋學」研究法，本研究的操作步驟如下：

奧修公開演講的錄影記錄與相關書籍皆作為本論文的研究材料使用，由於奧修的演講內容在台灣已被翻譯製作成書籍接近百本，且多已有中譯版本，故本研究主要以演講記錄之中譯文本為主要研究材料，需要時再輔以英文文本進行對照。

筆者首要工作為收集與本研究題目相關度高之中譯文本，逐一對文本進行分析與詮釋。首先，從演講影像內容與中譯文本交叉核對過程，盡量忠於原貌，以客觀角度還原出奧修實際上說了什麼（實謂）。由於文本為譯本，譯者是否在翻譯時，有無偏離原意、增減詮釋的情形無從得知，因此為避免此情況，將透過背景與整體脈絡分析、歸納整理及釐清矛盾訊息等作業，客觀地找出奧修所說之思想原意（意謂）。接著，再輔以奧修門徒對奧修思想詮釋的相關文獻，以及學者前輩之評論文獻來探討詮釋出奧修思想之可能蘊涵（蘊謂）。然後，探討在歷經上述前三層次步驟後，由筆者從中詮釋出為奧修所述內容裡更深層與根本義理（當謂），最後，筆者進行思考與討論，由於筆者知識背景為心理諮商專業，將多會以此脈絡思考，奧修之生死思想理念又要如何能在當今時空背景下運行，同時，面對其他評論與未解決的思想課題，將網羅其他學者、心理學家及各思想家進行交流，表達出奧修所須之回應及筆者認為的思想超克與實踐（創謂）。而本研究在這五層次上的呈現方式為，「實謂」以奧修文本之引文；「意謂」以「意即」、「意指」或「即為」等解釋原意；「蘊謂」則多為文獻之引文；「當謂」以「也就是說」、「其根本為」等更深之義理闡述；「創謂」則以「筆者認為」、「舉例」、「如」、「也就是說」等表示之，本研究以此方法與步驟，從中詮釋與架構出奧修生死思想，以利完成本研究之目的。

第五節 文獻回顧

本文將參考文獻分為四類，第一類為新時代運動背景；第二類是奧修相關專書

¹⁷參傅偉勳：《從創造的詮釋學到大乘佛學》（台北：東大圖書公司，1990），頁 10。

¹⁸參傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》（台北：正中書局，1998），頁 228。

，此類作為研究奧修生死觀架構基礎；第三類為研究奧修相關專書，內容為奧修門徒對奧修的觀察或奧修門徒在受益後以助人工作者上的應用分享，此類將輔以第一類文獻進行必要性的補充外，在本研究第六章也是重要參考資料；第四類為研究奧修相關學術論文、期刊及博碩士論文。

一、新時代運動背景

目前學術界研究新時代運動已有越來越多的趨勢，又以賽斯研究為主，而研究新時代運動的代表人物之思想可說是微乎其微。本研究雖旨不在探討新時代運動，但奧修的背景與新時代運動又息息相關，故以下僅以探討與新時代背景相關文獻做討論。

筆者找到的文獻，目前以陳家倫先生研究最具代表性，針對新時代背景與理念有三篇，分別為〈新時代運動探源與當代發展趨勢〉¹⁹，〈與諸神共舞：新時代運動的內涵與特徵〉²⁰，〈自我宗教的興起：以新時代靈性觀為例〉²¹以及博士論文《新時代運動在台灣發展的社會學分析》²²。文中說明，新時代運動（New Age Movement）興起於一九六〇年代的美國，是一個跨越宗教、靈性、心理、健康、環保與社會參與的綜合性運動。當時是少數另類的社會與文化運動，經歷二、三十年的發展之後，已經成為西方社會中主流文化的一部份，並且這個運動向外擴散成為全球性的傳播。²³宗教隨時代變遷，新時代運動的崛起，人們對靈性的追求從「個人崇拜」到「自我宗教」，從反省過去外化的理性智慧，轉向內在神性智慧，自我轉化以成為新時代運動的特色之一。三篇文章詳盡介紹了新時代運動歷史背景脈絡、內涵與特色，本研究將參考此時空背景，進一步研究奧修整體思想精神與特色。

二、奧修相關專書

關於奧修的書皆是他的講座或開示，經由弟子集結而成。目前全世界翻譯已經超過六百多本，在台灣則多達 110 本以上，以從 1983 年開始翻譯的奧修出版社為歷史最久，神秘玫瑰、生命潛能、旗開、麥田、方智、探索及親哲等多家出版社也

¹⁹陳家倫：〈新時代運動探源與當代發展趨勢〉，《思與言：人文與社會科學雜誌》45 卷第 4 期（2007 年 12 月），頁 95-138。

²⁰陳家倫：〈與諸神共舞：新時代運動的內涵與特徵〉，《弘光人文社會學報》第 3 期（2005 年 8 月 1 日），頁 426 - 470。

²¹陳家倫：〈自我宗教的興起：以新時代靈性觀為例〉，《世界宗教學刊》第 3 期（2004 年 8 月 1 日），頁 137- 170。

²²陳家倫：《新時代運動在台灣發展的社會學分析》（台北：國立臺灣大學社會學研究所博士論文，2002）。

²³陳家倫：〈與諸神共舞：新時代運動的內涵與特徵〉，頁 426。

有許多相關書籍，由於奧修談論主題範圍廣泛，分類繁多，其主題包羅萬象，如愛情、婚姻、人類未來、瑜珈、各種經典詮釋……等等，以下為筆者先進行篩選，並採用與本研究主題相關度高之重要文獻陳述。

筆者依據出版專書探討主題，分為四個面向，一是生命議題，即生命中不可或缺的，如：愛、自由、勇氣等；二是死亡觀點；三是靜心。在此強調分類是為了因應本節內容方便說明而做此區分，並非嚴謹性的分類，例如：《愛與死亡》²⁴歸類於生命議題，但同時也可歸於死亡觀點。

(一) 生命議題

1. 奧修自傳共 2 本。分別是《金色童年》²⁵，《叛逆的靈魂－奧修自傳》²⁶。要詮釋一個人生死觀，最重要是先了解其生命歷程——生死觀形成的元素，每個生命階段轉化過程中會形成不同思想都值得探究，因此，這兩本是對本研究最直接的根基。
2. 以愛為主題共 7 本以上。主要分別為《愛與死亡》，《生命·愛與歡笑》²⁷，《慈悲－愛的極致綻放》²⁸，《先知的愛：奧修談論季伯倫的「先知」》²⁹，《愛 BEING IN LOVE》³⁰，《愛·自由與單獨》³¹，《羽翼成》³²。是奧修闡述愛的本質及朝向愛的方式，傳達愛是整體生命的滋養根本。通曉愛是生命中重要的課題，故在本研究作為探討生命觀的重要文本。
3. 以性別關係為主題共 7 本。在性別關係上有《女性解放的新觀點》³³，《女人與婚姻》³⁴，《男人，真實解放自己》³⁵，《女人，自在平衡自己》³⁶，《女性意識：女性特質的慶祝與提醒》³⁷，《奧修談親密－學習信任自己與他人》³⁸。人可以

²⁴OSHO 著，Zahir 譯：《愛與死亡》（新北：欽哲文化出版社，2013）。

²⁵OSHO 著，金暉譯：《金色童年》（台北：方智出版社，2003）。

²⁶OSHO 著，黃瓊瑩譯：《叛逆的靈魂－奧修自傳》（台北：生命潛能出版社，2003）。

²⁷OSHO 著，謙達那譯：《生命·愛與歡笑》（台北：奧修出版社，2010）。

²⁸OSHO 著，沈文玉譯：《慈悲－愛的極致綻放》（台北：生命潛能出版社，2006）。

²⁹OSHO 著，謙達那譯：《先知的愛：奧修談論季伯倫的「先知」》（台北：奧修出版社，2012）。

³⁰OSHO 著，Zahir 譯：《愛 BEING IN LOVE》（台北：麥田出版社，2017）。

³¹OSHO 著，黃瓊瑩譯：《愛·自由與單獨》（台北：生命潛能文化，2011）。

³²OSHO 著，李奕廷譯：《羽翼成》（台北：期刊出版社，2013）。

³³OSHO 著，謙達那譯：《女性解放的新觀點》（台北：武陵出版社，1992）。

³⁴OSHO 著，謙達那譯：《女人與婚姻》（台北：奧修出版社，2011）。

³⁵OSHO 著，陳明堯譯：《男人，真實解放自己》（台北：生命潛能出版社，2009）。

³⁶OSHO 著，陳明堯譯：《女人，自在平衡自己》（台北：生命潛能出版社，2009）。

³⁷OSHO 著，沈文玉譯：《女性意識：女性特質的慶祝與提醒》（台北：生命潛能出版社，2005）。

³⁸OSHO 著，陳明堯譯：《奧修談親密－學習信任自己與他人》（台北：生命潛能出版社，2015）。

說是不斷透過關係的磨合而成長，奧修講述不論身為男人或女人，皆須解開社會對自己的制約，了解男女既非平等、亦非不平等，而是獨一無二的，進而達到自己與自己、自己與他人關係上的平衡。在本研究作為探討愛之關係的參考文本。

- 4.以性為主題共 3 本。《了解性、超越性：從性到超意識》³⁹，《無拘無束的愛》⁴⁰，《性—愛的狂喜》⁴¹。社會風氣除了避談死亡外再來就是性了，心理分析學家佛洛伊德認為人有生死本能及性的本能，受文化下的制約關係，以壓抑這股本能處理。奧修提供了性是神聖的觀點，但必須透過靜心的過程去覺知性的發生，否則只會成為放縱慾望，此主題放入本研究的兩性觀作探討，文本主要以《了解性、超越性：從性到超意識》為主，其他為輔，原因在於這本屬於奧修談性的經典之作。
- 5.以自由為主題共 3 本。《奧修談自我—從幻象邁向自由》⁴²，《自由—生命的意義是什麼？》⁴³，《自由不是放縱》⁴⁴。奧修談論命運、自由與靈魂的意義。奧修認為人們被各種以一種精神分裂的方式所帶大，總是在告訴我們應該怎麼做，卻沒有傾聽自己真正想要的是什麼，在內心中造成拉扯而感到痛苦。生命本身不應該探尋意義，因為生命中真正有價值的事物，它們的結果和方法是沒有區別，是一個整體⁴⁵。如何做自己、活出自己的生命？一直是一個人生的大哉問，奧修對自由的詮釋，對於探討在生命精神為值得參考的文獻。
- 6.其他生命主題共 8 本，《勇氣—在生活中冒險是一種喜悅》⁴⁶，《直覺—超越邏輯的全新領悟》⁴⁷，《創造力—釋放你的內在能量》⁴⁸，《一杯茶》⁴⁹，《金錢與工作》⁵⁰，《奧修談覺察》⁵¹，《名望、財富與野心》⁵²，《成熟—重新看見自己的純真與完整》⁵³。另外有譚崔系列、禪宗系列等，皆為奧修談論生命中需要了

³⁹OSHO 著，謙達那譯：《了解性、超越性：從性到超意識》（台北：奧修出版社，2014）。

⁴⁰Bhagwan Shree Rajueesh 著，單知識譯：《無拘無束的愛》（台北：方智出版社，1989）。

⁴¹OSHO 著，吳淡如譯：《性—愛的狂喜》（台北：探索文化出版社，1994）。

⁴²OSHO 著，沙薇塔譯：《奧修談自我—從幻象邁向自由》（台北：生命潛能出版社，2013）。

⁴³OSHO 著，Bhakti 譯：《自由—生命的意義是什麼？》（台北：麥田出版社，2012）。

⁴⁴OSHO 著，Ashina 譯：《自由，不是放縱》（新北：親哲出版社，2013）。

⁴⁵OSHO 著，Bhakti 譯：《自由—生命的意義是什麼？》（台北：麥田出版社，2012），頁 54-78。

⁴⁶OSHO 著，黃瓊瑩譯：《勇氣—在生活中冒險是一種喜悅》（台北：生命潛能出版社，2001）。

⁴⁷OSHO 著，黃瓊瑩譯：《直覺—超越邏輯的全新領悟》（台北：生命潛能出版社，2002）。

⁴⁸OSHO 著，李舒潔譯：《創造力—釋放你的內在能量》（台北：生命潛能出版社，2001）。

⁴⁹OSHO 著，謙達那譯：《一杯茶》（台北：奧修出版社，2012）。

⁵⁰OSHO 著，謙達那譯：《金錢與工作》（台北：奧修出版社，2012）。

⁵¹OSHO 著，黃瓊瑩譯：《奧修談覺察》（台北：生命潛能出版社，2013）。

⁵²OSHO 著，Zahir 譯：《名望、財富與野心》（新北：麥田出版社，2011）。

⁵³OSHO 著，黃瓊瑩譯：《成熟—重新看見自己的純真與完整》（台北：生命潛能出版社，2001）。

解的面向，這些議題容易讓人產生困惑，奧修對此一一作了解答，視為本研究擴充生命觀的文獻來源。

（二）死亡觀點

專論於死亡的共有 2 本。一本是《死亡的幻象》⁵⁴，另一本是《歡慶生死》⁵⁵。這一類的專書，是奧修在闡述死亡的本質，認為沒有生死，所有東西都只是在顯現之間變動，所以接受死亡，甚至是慶祝死亡，死亡只是一個幻象，只是一個更深的睡眠而已。在《歡慶生死》一書中，還提到了對照顧者的洞見是與死亡同在，這部分對現代社會推行的臨終關懷相信能有所啟發。

（三）靜心

奧修對於靜心相當重視，認為靜心能通往成道之路。專書有《沒有水，沒有月亮》⁵⁶，《靜心觀照》，《靜心之路》⁵⁷，《靜心與健康上冊》⁵⁸，《靜心與健康下冊》⁵⁹《橘皮書》⁶⁰，《找尋奇蹟上冊》⁶¹，《找尋奇蹟下冊》⁶²，《靜心冥想》⁶³，《靜心春與夏》⁶⁴，《靜心秋與冬》⁶⁵共 10 本。奧修從介紹靜心的方式到靜心的心性與品質，這些闡述是靜心的基礎。奧修的靜心方式在身心靈領域有許多實務上的運用，對於本研究在探討奧修對身心靈的貢獻是非常重要的文獻來源。

三、研究奧修相關專書

在研究專書方面，學術界有一篇〈西歐新興宗教運動〉⁶⁶以社會學視角切入，介紹奧修在西歐發展的情況。其他專書方面，以奧修門徒對於奧修的近身觀察而寫下的正式傳記《奧修傳》⁶⁷及《與奧修交融》⁶⁸。《奧修傳》是奧修去美國之前門徒

⁵⁴OSHO 著，謙達那譯：《死亡的幻象》（台北：奧修出版社，2013）。

⁵⁵OSHO 著，黃瓊瑩譯：《歡慶生死》（台北：生命潛能出版社，2004）。

⁵⁶OSHO 著，陶稀譯：《沒有水，沒有月亮》（上海：上海三聯書店，1996）。

⁵⁷OSHO 著，謙達那譯：《靜心之路》（台北：奧修出版社，1999）。

⁵⁸OSHO 著，謙達那譯：《靜心與健康上冊》（台北：奧修出版社，2010）。

⁵⁹OSHO 著，謙達那譯：《靜心與健康下冊》（台北：奧修出版社，2010）。

⁶⁰OSHO 著，謙達那譯：《橘皮書》（台北：奧修出版社，2012）。

⁶¹OSHO 著，謙達那譯：《找尋奇蹟上冊》（台北：奧修出版社，2007）。

⁶²OSHO 著，謙達那譯：《找尋奇蹟下冊》（台北：奧修出版社，2009）。

⁶³OSHO 著，謙達那譯：《靜心冥想》（台北：奧修出版社，2008）。

⁶⁴OSHO 著，陳明堯譯：《靜心春與夏》（台北：生命潛能出版社，2007）。

⁶⁵OSHO 著，陳明堯譯：《靜心秋與冬》（台北：生命潛能出版社，2007）。

⁶⁶Beckford, James A. and Martine Levasseur 著：〈西歐的新興宗教運動〉，林本炫譯：《宗教與社會變遷》（台北：巨流圖書公司，1993），頁 261-295。

⁶⁷奧修門徒著，謙達那譯：《奧修傳》（台北：奧修出版社，2011）。

⁶⁸Ma DharmJyoti 著，謙達那譯：《與奧修交融》（台北：奧修出版社，2010）。

為他所寫下的傳記，雖然是傳記，但內容還是有許多奧修在演講時說的話，可做為本研究對奧修的生命歷程背景之參考。《與奧修交融》，由女門徒 DharmJyoti 將奧修離開教職後，她把跟在奧修身邊的日子發生的事用簡單的筆法一一寫下，對於了解奧修也有所幫助。

奧修的靜心治療在實務方面主要是《奧修靜心治療：16 位著名治療師與 1 位成道奧秘的相逢》⁶⁹，《當靜心與諮商相遇》⁷⁰，《對生命說是》⁷¹，《呼吸的神奇力量》⁷²，書中內容闡述受到西方新理治療訓練的心理治療師，結合與運用奧修的引導，發展出助人工作的新方式。對於本研究在探討奧修的中心思想在自助及助人歷程上的轉化為重要文獻，不過本研究主要以《奧修靜心治療：16 位著名治療師與 1 位成道奧秘的相逢》及《當靜心與諮商相遇》為主要文本，另外兩本參考為輔，原因在於這兩本與諮商與心理治療實務又更為密切。

在英文部分，以 *OSHO Rajneesh - Studies in Contemporary Religion Series*⁷³ 為主要參考資料，作者運用其宗教背景以一個客觀性的角度來看待奧修在普納社區發生的事，不帶入政治的批判，也不以造神的角度去敘述，而是用一個不溫不火的的味道來評論奧修以及奧修信仰系統的整體性發展。運用此書為參考資料，能為本研究增加更多客觀性的視野。

四、研究奧修相關學術論文、期刊及博碩士論文

在學術期刊方面，林綉亭：〈奧修靜心與身心靈自我調整療癒研究〉⁷⁴，從心理層面及教育層面做介紹說明。而與本研究相關度高的有以下兩篇：

施鏞湘：〈接納死亡是生命解脫與進化的要件——東西方修行大師對生死的慧見〉⁷⁵，主要講述奧修生死觀為從生命的真相是無始無終，以及死亡的生命內涵，最後提出靈性修行的必要與實踐是面對死亡恐懼的方式。由此篇參考文獻可知，奧修認為唯有了解生命的永恆性，死亡並非為生命的終點，我們以為的生死輪迴不過

⁶⁹Liebermeister Svagito R. 著，陳伊娜譯：《奧修靜心治療：16 位著名治療師與 1 位成道奧秘的相逢》（台北：生命潛能出版社，2014）。

⁷⁰Liebermeister Svagito R. 著，莎薇塔譯：《當靜心與諮商相遇》（台北：生命潛能出版社，2010）。

⁷¹Anando 著，翠思譯：《對生命說是》（台北：神秘玫瑰出版社，2009）。

⁷²Devapath 著，黃翎展譯：《呼吸的神奇力量》（台北：生命潛能出版社，2010）。

⁷³Fox, Judith M. (2002), *OSHO Rajneesh-Studies in Contemporary Religion Series*, No. 4, Salt Lake City: Signature Books.

⁷⁴林綉亭：〈奧修靜心與身心靈自我調整療癒研究〉，《親民學報》第 10 期（2004 年 8 月），頁 129-149。

⁷⁵施鏞湘：〈接納死亡是生命解脫與進化的要件——東西方修行大師對生死的慧見〉，《新世紀宗教研究》第 13 卷第 1 期（2014 年 9 月），頁 85-112。

是一種幻象，只有看破這個幻象，才能消除對死亡的恐懼。故此篇視為本研究參考採用奧修生死觀的特色與精神不可或缺的文獻之一。

吳建明：〈奧修對莊子生命哲學詮釋得失之評估〉⁷⁶，作者從哲學角度切入奧修對莊子的詮釋優缺點進行分析，實屬目前難得就奧修講述內容進行分析探討的文章，然作者主要背景為中國傳統哲學與宗教思想領域，此篇主體重點著墨在莊子本意上，並無進入奧修真正想表達的思想。故雖對本研究在主體重點為奧修對生死面向之觀點幫助不多，但從此篇分析的過程，仍有助於筆者理解奧修思想。

在學位論文方面，以社會學的觀點進行研究的有張芝怡：《新興宗教奧修在台灣的發展－以門徒之奧修經驗及消費特性為考察》⁷⁷為最早探討奧修在台灣發展的學位論文，對於奧修門徒的消費行為進行研究評價，因作者未深入奧修內在思想去進行研究，故對本研究的參考價值不大，但該文在探討奧修在台灣發展回顧可供參考。

學術界研究奧修主要為用運其靜心方式達到身心靈平衡的部分。以心理層面相關的研究有吳浩平：《揭開奧修「神秘玫瑰」的神秘面紗－透過我的生命經驗來看見》⁷⁸，李佩怡：《朝向整合之路－奧修靜心歷程之轉化與療癒經驗對身心靈及生活的影響之質性研究》⁷⁹，黃淑玲：《印度奧修「動態靜心」身心體驗：從《薄伽梵歌》的莫克夏到個人靈性的成長》⁸⁰，林恕聖：《葛印卡內觀與奧修靜心之比較研究－以十日內觀課程為例》⁸¹。這些文獻以進入奧修思想脈絡裡，實際進行研究靜心對身心靈轉化為主軸，提供本研究豐富材料與研究進路參考。奧修認為現代人身心容易處於狂躁狀態，唯有允許狂躁狀態的宣洩過後，才能夠變得寧靜，只有在寧靜的狀態下，才能夠卸除過多的心靈負荷，如此就能創造心靈上的喜悅與生機。而林恕聖先生在其研究中，還加入了奧修思想作為討論，因此此篇論文又對本研究在奧修思想了解及靜心面向大有助益。另外，在英文部分，Effects of Seven-Day OSHO Dynamic Study⁸²中，實際實施奧修動態靜心七天在臨床以及企業的影響。臨

⁷⁶吳建明：〈奧修對莊子生命哲學詮釋得失之評估〉，頁 117-166。

⁷⁷張芝怡：《新興宗教奧修在台灣的發展－以門徒之奧修經驗及消費特性為考察》（台中：東海大學社會學系碩士論文，2001）。

⁷⁸吳浩平：《揭開奧修「神秘玫瑰」的神秘面紗－透過我的生命經驗來看見》（台北：國立政治大學心理學研究所碩士論文，2006）。

⁷⁹李佩怡：《朝向整合之路－奧修靜心歷程之轉化與療癒經驗對身心靈及生活的影響之質性研究》（台北：國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，2010）。

⁸⁰黃淑玲：《印度奧修「動態靜心」身心體驗：從《薄伽梵歌》的莫克夏到個人靈性的成長》（台北：國立政治大學宗教研究所碩士論文，2012）。

⁸¹林恕聖：《葛印卡內觀與奧修靜心之比較研究－以十日內觀課程為例》（宜蘭：佛光大學生命與宗教學系碩士論文，2015）。

⁸²Kostas, Andrea Fanti. (2007), Effects of Seven-Day OSHO Dynamic Study, *Psychological Science: Research, Theory and Future Directions*.

床上測量精神上的情況，如：自尊和憤怒；企業上則是測量產出率和職業壓力。參與者參與每天冥想與靜心的過程，七天後臨床領域比較結果顯示出焦慮、抑鬱及憤怒的行為有顯著性降低。而在企業領域，在情緒、心理壓力、身體疲憊等也有顯著降低，並增加理性及認知的應對能力。此研究結果對本研究在探討奧修在靜心理論的論述上有很重要的幫助。

進入奧修內在思想探討之文獻對本研究參考價值較高，這類論文有李京倫：《奧修內在和平觀對大同主義的貢獻》⁸³，以另外的角度去探討奧修的內在思想，作者認為大同世界的實現，可透過奧修內在和平觀，奧修對大同主義的貢獻是在於內在意識的提升，如果只是改變外在制度並無法維持長久。此篇文獻有助於本研究探討奧修對生命精神之意涵參考。

而筆者認為目前最具參考價值的為黃志忠：《論美學情感到宗教情操的過渡——以奧修的「愛」的思想為例示》⁸⁴。作者深入奧修內在思想裡，詮釋奧修愛的宗教思想，將情感美學、生活與宗教衝突問題以微妙的方式解決。作者對奧修傳達有關愛的思想已做出重要的學術貢獻，但由於其注重在解決「解脫情感」與「感性情感」間之衝突，因此，筆者試以在其他面向擴充描述奧修對愛的思想展現。此外，曹雅蘭：《論奧修的愛情觀》⁸⁵參照其題目及目錄內容，評估原應能為本研究重要參考文獻之一，然而筆者親自至國家圖書館及中央大學欲取得該文獻，然因作者設定不公開，無法借閱參考，頗失奧修分享精神，筆者甚感可惜。

關於自由的文獻，目前尚無發現有人獨立或是於章節進行討論，而自由實為人生一大關懷，因此筆者將於第三章討論之，希冀能為未來想討論相關主題的學者作為初步貢獻。

第六節 論文架構

本研究欲藉所有與奧修相關文本探究奧修生死觀念，安排章節與架構如下：

第一章為緒論，共分成五節，分別是研究背景與動機、研究目的與問題、研究方法與步驟、文獻回顧以及論文架構安排。

第二章奧修的生命歷程及其論生命發展週期。共分為三節，由於每個人形成自己對生命與死亡的看法一定與生命歷程息息相關，故第一節介紹奧修的生命歷程與各階段主要生命思想。因奧修對人的生命發展提出自己的觀點，故於第二節討論奧

⁸³李京倫：《奧修內在和平觀對大同主義的貢獻》（台北：東吳大學政治學系碩士論文，2010）。

⁸⁴黃志忠：《論美學情感到宗教情操的過渡——以奧修的「愛」的思想為例示》（桃園：國立中央大學哲學研究所碩士論文，2011）。

⁸⁵曹雅蘭：《論奧修的愛情觀》（桃園：國立中央大學哲學研究所碩士論文，2016）。

修提出的七年一循環的生命週期。第三節延續前兩節歸納出奧修的主要生命核心思想進行討論。

第三章與第四章，主要為奧修論生死主題展現之內涵，兩章架構參考存在心理治療大師歐文·亞隆所認為的生命四大終極關懷：死亡、自由、孤獨與無意義進行章節分類。第三章針對生命主題的部分討論，共分為兩節，從前一章討論出的奧修生命核心思想，延伸探討奧修所強調之生命主題：愛與自由，更深入探討奧修生命思想意涵、精神與特色。從文獻回顧可看出奧修對愛論述著墨與重視，且奧修認為生命的意義就是愛⁸⁶，真正懂愛的同時就能解決孤獨與無意義之感，而其將愛與自由又視為統一體，有愛才有自由，有自由才有愛。

而生命四大終極關懷之首為死亡，又，奧修對死亡超克有其獨特見解，又，本研究目的在處理奧修之生死思想，因此，第四章獨立討論奧修死亡觀，共分為四節，主要探討奧修對死亡的心理面貌、死亡時的心理狀態、如何超越死亡恐懼及臨終關懷，了解奧修對死亡思想意涵、精神與特色

第五章奧修的靜心與心理治療，分成兩節，第一節奧修論靜心，從靜心的本質開始說明，並介紹奧修獨創的靜心方式，以及奧修闡述靜心的重要性；接著第二節奧修靜心在心理治療實務應用，以《奧修靜心治療》一書開展，探討其理念於實務上運用情形。

第六章是根據前五章探討奧修生死觀之研究綜合整理與昇華，並得出奧修對生命與死亡觀點的特色與內涵，藉由奧修看待生死的智慧，提供給現代人在生命的磨練、成長與學習的過程中，走向意識與心靈的提升，並達到身心靈整合的幸福人生。

⁸⁶ 《先知的愛：奧修談論季伯倫的「先知」》，頁 13。

第二章 奧修學思歷程及其論生命發展週期

奧修

不生——不死

僅於一九三一年十二月十一日～一九九零年一月十九日

訪問這顆星球¹

上文為奧修口述的墓誌銘，從「不生—不死」可以清楚地看出奧修欲傳達對生命之重要核心理念即為「永恆」，而何以讓奧修最終選擇以這段話來代表自己這一生？這也是筆者想要探究的。奧修（OSHO，1931-1990），原名 Bhagwan Shree Rajeneesh，出生於印度並專攻哲學，在二十一歲時開悟。1966 年辭去教職開始在世界各地演講，1970 以後，漸漸開始在國際上散發影響力，成為了新時代思潮運動（new age movement）中的代表人物。²在本研究第一章敘述了奧修在世界各地影響之深遠，又西藏第十六世大寶法王葛瑪巴（Lama Karmapa）及達賴喇嘛皆曾表示奧修為一位成道大師³，因此其思想值得一探究竟。

要瞭解一個人對生死精神與思想，可以從其整個生命歷程來了解。因此本章先透過其生命歷程發展來了解奧修思想，從中找出奧修經歷各生命階段轉折時之重點，再歸納出其思想重點，並於後續章節加以論述。接著，再從奧修在說明生命發展歷程時，所提出的「七年一循環的生命週期」開展，進行論述與分析其架構與內容，並從整體脈絡中歸納出奧修對生命發展的三大核心思想：生命永恆存在、身心靈完整性與成為左巴佛陀之精神，並於第三節討論三大核心思想之內涵。

第一節 奧修的生命發展與各階段思想重點

林恕聖在其研究中，將奧修生平以年序整理出「奧修（OSHO 1931-1990）生平年表」⁴：

¹《金色童年》，頁 6。

²張芝怡：《新興宗教奧修在台灣的發展--以門徒之奧修經驗及消費特性為考察》，東海大學社會學系 2001 年碩士論文，頁 75-77。

³奧修門徒·息德哈斯吉於 1972 年一次大吉嶺旅行時見到西藏第十六世大寶法王葛瑪巴，對話過程中表示奧修為「成道的化身」、「他是印度自從佛陀以來最偉大的化身，而且是一個活佛」。參見 OSO 著：《般若心經》（台北：奧修出版社，2013）附錄：拜訪一個西藏僧院；達賴喇嘛讚美奧修說道：「奧修是一位成道的大師，他在所有的可能性上下功夫，來幫助人類克服意識發展的困難」。參見《靜心觀照》，譯者謙達那序。

⁴參林恕聖：《葛印卡內觀與奧修靜心之比較研究—以十日內觀課程為例》（宜蘭：佛光大學生命與

奧修 (OSHO 1931-1990) 生平年表

1931 年，出生於印度中部馬德亞普拉迪許省(Madhya Pradesh)庫其瓦達的一個小村莊，生長於傳統耆那教徒家庭，七歲之前與外祖父母同住。外祖母給了他極大的自由，對他沒有施加任何限制或教育。

1951 年，通過大學入學測試，父母反對他念哲學而停止經濟上的供應。於是晚上擔任報紙的編輯人員，白天上大學，有幾年沒辦法睡超過三四個小時。大學一年級，獲全印度大學辯論比賽冠軍。

1953 年 3 月 21 日成道，當時二十一歲。他對自己成道的事實保持沉默近二十年。

1955 年，畢業於印度沙加(Sagar)大學哲學系。

1957 年，取得沙加(Sagar)大學碩士學位，於萊波梵文大學任教。

1958 年，在印度傑波普(Ja-balpur)大學哲學系任教。

1962 年，開設了第一個靜心中心，名為：「生命覺醒中心」(Jivan Jagruti Kendras)，並命名他的運動為：「生命覺醒運動」(Jivan Jagruti Andolan)。1962-1974 年間舉辦了很多次三至十天的靜心營。

1966 年，在擔任九年的哲學系教授後辭去教職，定期在印度各大城市演講，每場兩萬到五萬人。

1969 年 9 月，在喀什米爾的帕哈爾干(Pahalgam)，首次用英語對西方聽眾公開談話。

1970 年 4 月 14 日，發表革命性的靜心技巧：「動態靜心」(Dynamic Meditation)。

1970-1974 年，移居孟買。第一批西方人被點化為門徒，停止到全國各地演講。

1971 年，奧修把他的名字改為巴關·希瑞·羅傑尼希(Bhagwan Shree Rajneesh)。首次公開宣佈成道的事實。

1974 年，第一個國際靜心社區成立，位於印度孟買東南方的普(Poona)，每年大約有十萬名西方年輕人及世界各國的求道者前來，共同投入靜心活動、治療團體、身體工作坊、以及其他具有創造性的課程，發展出獨特的，能協助現代人加速內在蛻變的靜心方法。

1981 年，背部出現退化性疾病症狀，在醫療團的建議下移居美國。

1981 年，新的社區在奧勒岡(Oregano)州中部成立，幾千畝貧瘠的荒地被開墾出來，可供五千個居民居住，每年夏天吸引了世界各地一萬五千名訪客。很快的成為美國曾經出現過的最大也最具爭議性的靈修社區。

1985 年 6 月，恢復每天早上的公開演講。

1985 年 9 月，私人秘書席拉和一些社區管理人員突然離開，他們犯下的不法行為包括：下毒、縱火、竊聽、企圖謀殺等。奧修請官員調查秘書的罪行，然而政府當局認為這是摧毀這個社區的大好機會。在沒有搜捕令的情況下，奧修及其他人遭到逮捕，奧修被監禁十二天，最後被處以四十萬美元的罰金，並驅逐出美國。
1985 年，開始世界旅行前往尼泊爾、希臘、烏拉圭等歐美國家，有二十一個國家遭美國施壓拒絕入境或在抵達後遭到驅逐出境。隔年回到印度孟買。
1987 年 1 月，回到印度普那社區，印度政府恢復之前的措施，拒絕發簽證給已知的奧修友人。
1988 年，在每一個晚間的演講之後，奧修親自帶領靜心，同時他介紹了一個革命性的靜心技巧「神秘玫瑰」(Mystic Rose)。
1989 年 1 月，停止使用「巴關」(Bhagwan)這個名字，只保留「羅傑尼希」(Shree Rajneesh)。將名字改為奧修(OSHO)，這是源自威廉詹姆斯的「Oceanic」(如海洋般的)這個字演變而來，它意味著融入海洋。
1989 年 4 月，奧修表示他在這個世界上的日子不多了。
1989 年 6 月奧修多元大學(OSHO Multiversity)成立，其中包括蛻變中心、神秘學院、創作藝術學院、武術藝術學校。它包含有現今的西方治療、東西方的治療藝術、奧秘科學、創造藝術、歸於中心及武術、譚崔、禪宗、蘇菲和靜心治療團體。
1989 年 9 月，社區名稱改為「奧修國際靜心社區」(OSHO International Meditation Resort)。
1990 年 1 月 19 日圓寂，享年五十九歲。

表中大致列出奧修生命歷程之發生事件，得以清楚地讓讀者對奧修初步認識實為一大助力，然因該研究主要以比較葛印卡內觀與奧修靜心差異為主，故未能在其各重大生命階段多加詳述及著墨主要思想重點，讓筆者感到甚為可惜。因此，以下將引用該表內容，進行修改與增加敘述之，依據《金色童年》、《叛逆的靈魂》、《奧修傳》、《與大師同在》、《與奧修交融》五本有關於奧修生平之著作內容，分出其重大生命轉折階段，並在其原表中增加說明奧修各階段歷程對其影響與主要生命思想重點。依表內容，筆者將奧修生平分成七階段說明：

奧修生命歷程階段影響之主要思想表

生命歷程階段	生命經驗	影響之主要思想
童年時期家人之影響	外祖父母給予最大的自由： 他認為在這時候他的個體性是完整的，奧修表示外祖父母在各方面幫助「成為我自己」。	冒險與經驗。 成為自己。
	外祖父的死亡： 奧修的死亡意識被啟蒙，外祖父在死亡時，奧修對死亡的觀察，以及外祖父死後奧修在意識經歷死亡與重生。外祖母在外祖父死時唱起初次與外祖父相遇的歌，讓奧修了解到，死亡應該被慶祝的。	生命重要任務： 停止輪迴。 生命永恆性。 慶祝死亡。 成為單獨。
1951年 選擇就讀哲學系	理由是：「我的一生都將花費在與哲學家的鬥爭中。我有必要清楚他們的一切。」在決定的過程中，遭遇家人反對，卻也表現出奧修的叛逆精神。	自由是來自於對自己存在的覺知。
1953年 二十一歲成道	在此之前花盡心力找尋生命真理，直到就在他放棄追尋的那一刻，反而進入了「空」的狀態，問問題的人消失了，他體悟到了生命的永恆存在而重生。	成長與成熟、永恆存在的重要性
1966年 停止哲學系教職	在此之前準備弘法，大量閱讀現代中西方書籍，精通存在主義、尼采、海德格、榮格、佛洛伊德等人思想，了解到現代人心理背景與思維狀態，以作為弘法引導之途徑。辭職是因為哲學為頭腦上運作，奧修欲傳達更高的思想理念。	成道後的工作，即分享他的經驗與思想
1974年 創立靜心社區	為了容納更多了解奧修的人，加上奧修的身體因素等種種原因，第一個奧修國際靜心社區成立。	
1970年~1988年 創造各種靜心方式	奧修講述了一百一十二種靜心方法，並創造出動態靜心、亢達里尼靜心。	
晚年	歸於禪	

一、童年時期家人之影響

佛洛伊德認為六歲決定人格發展，奧修則認為重要的發展歷程在前七年，心理學家阿德勒認為人格養成受家庭影響極深，而對奧修來說，外祖父母又影響最深。奧修對他的童年這麼形容道：

老子說：「道如水路。大地允許水流到哪兒，水就流到哪兒。」那正是我早年的寫照。我得到允許。我認為每個孩子都需要那幾年。如果我們能讓世上的每個孩子都得到那幾年，我們就會創造出一個金色的世界。⁵

奧修表示，外祖父母在童年時期給予最大的自由與愛，奧修甚至說道：「直到我外祖父和外祖母過世之後，我才接觸到我的父母……我只愛我的外祖父和外祖母，我也是只從他們那裡接受到愛。⁶」任何奧修想做的事，外祖母都會讓他自己去嘗試，像是在奧修十五歲時，有次他想去拜訪妓女，外祖母認為他可以去看看，但只先看她唱歌跳舞，當時奧修光是看妓女唱歌跳舞，他就感覺噁心到吐了出來；又有次他想抽菸，以為外祖母會反對，結果外祖母反而讓他在家裡抽菸還拿菸給他，讓他抽到不想再抽；或是他想喝酒，外祖母會說：「除非你把它通通喝完，否則你就會擺脫不了它」⁷。筆者認為，這也是奧修後來強調，所有的生命之路都要去經驗，不要只是被告知，在自己經驗過後，當欲望與需求滿足，就不會想繼續的原因。對於外祖母，他說：「她幫助我在各方面成為我自己。沒有她，我可能就是一個商店老闆，或者也許是一個醫生或者一個工程師……」⁸，奧修認為這是很有可能發生的事，因為當時他貧窮的父親願意借錢來提供他上大學，若奧修是先接觸他的父母，或許就可能依照父母的期望過完此生，然因奧修在這七年裡，都是依照自己的意願生活，個人的自主性極高，故當外在環境欲強加或限制，面對這些違反自身意願及存在狀態時，有著說「不」的內在力量，這在奧修談及自由時是常見的論點。

奧修也從他的外祖父感受到無比的寬容與愛，奧修小時候非常調皮，村裡的人常會向外祖父抱怨奧修，但是外祖父從來沒有告訴他，「要做這個」、「不要做這個」，更別說懲罰他，外祖父甚至愛他所做的每一件事，在這些人抱怨時，外祖父總是很樂意的洗耳恭聽，奧修說外祖父就只是允許他絕對做自己。筆者認為，奧修

⁵《金色童年》，頁 37。

⁶《奧修傳》，頁 34。

⁷《金色童年》，頁 51-54。

⁸《金色童年》，頁 79。

童年時期外祖父母的影響，讓奧修後來像世人強調要成為自己、冒險經驗與不要壓抑及尊重的理念。

外祖父的死亡，啟蒙了奧修的死亡意識，這是奧修第一次直接與死亡面對面，由於奧修與外祖父非常親密，他說外祖父的死，就像他的死，⁹奧修當時他與死亡同在了二十四小時，他觀察著外祖父慢慢死去的所有現象，這使他知道，死亡不是終點，而是人的生命頂點。當時在外祖父快過世時，哭喊著停住輪子（在宗教裡，輪子意即輪迴），但要能夠停住輪子唯有靠自己的意識才行，就在外祖父哭喊時，奧修想起了他前世的死亡經驗，奧修的前世出生於西藏，於是他對他的外祖父說：「請安靜下來，我會幫助你」，接著奧修開始唸誦《西藏度亡經》（Bardo Thodal）裡的咒語，當時奧修才七歲，他說包括自己，連同在場的人都不明白當時的情況，是到十二、三年後，奧修才在書上發現這個謎底。¹⁰依照奧修說，那個咒語叫巴朵（bardo），內容是：

放鬆，安靜。來到你的中心，停在那裡，無論身體發生什麼，都不要離開它。只是觀照。讓它發生，不要去干涉。切記，切記，切記，你只是一個觀照者，那是你真正的本性。如果你能記著這一點而死去，輪子就會停止轉動。

11

奧修表示當時他的外祖父聽著咒語並在寧靜狀態下死去，他認為雖然在場的人都不懂咒語的意思，但就因為不懂，反而起了最大的作用。筆者認為，從這次的經驗，也是奧修強調靜心觀照的重要性，他知道這是可以面對死亡恐懼及停止輪迴的方法，與其墓誌銘的永恆性相呼應。而在不懂咒語卻起了最大作用的部分，似乎也與後來奧修在對亢達里尼解釋或是生命狀態時，常說到只要去感受與經驗，太多的知識反而會是障礙有關。另外，關於慶祝死亡，是來自於他的外祖母，在外祖父死亡時鴉雀無聲，奧修因為擔心外祖母而請她說點話，但外祖母卻唱起了歌，她所唱的歌，是初次愛上外祖父時唱的歌，這是奧修第一次知道，死亡其實是值得被慶祝的事。¹²

在外祖父死後的三天，對奧修來說也是自己的死亡經驗——意識上的，奧修在那三天不吃不喝躺在床上，然後他有了新的了悟，他說：「對我來說，任何人變成我的中心的可能性在我生命的第一步就被摧毀了，以前形成的第一個中心瓦解了。

⁹《奧修傳》，頁 47。

¹⁰《金色童年》，頁 48-53、68。

¹¹《金色童年》，頁 171。

¹²《金色童年》，頁 77。

¹³」這是因為，在很深的親密關係結束後，他被丟回了自己，一開始是被迫要與自己相處感到痛苦，但後來奧修認為「完全單獨」的自由卻成為了他的本性，外祖父的死，成就了奧修對所有關係免於執著，他發現不快樂的原因在於對他人的執著，而「單獨」是正向的品質，單獨的快樂是來自於自己，是伴隨著生命的喜悅，且在那之後奧修又經歷了兩次意識上的死亡經驗，使其覺知到生命與死亡是相互依存的，因此他知道沒有永遠，當下即是永恆。¹⁴

奧修經常在他的教導裡引用他父親的例子，因此也可從其父的人格特質看出奧修的思想。¹⁵奧修父親非常喜歡在清晨散步，並且會帶上奧修，這讓奧修了解到清晨時刻與接近大自然的重要性；奧修父親對每個人都很友善，並且樂於分享。有次他父親虧了很多錢，奧修說要節制開銷，但他父親對奧修說：「我從來不會虧的，因為我父親只留給我七百盧比，只要那些錢沒有被動到，我就不需要擔心，……這七百塊，『永遠不能失去』……」¹⁶。筆者認為影響到奧修常說，記住自己並且分享，因為當記住自己，就沒有失去任何東西，還擁有很多足以分享；此外，奧修父親也是為靈修人士，不斷往精神靈性的道路上成長。而奧修的母親，則是一位仁慈具有愛且真誠的女人。值得一提的是，奧修的外祖母、父母與家人，最後也都成為了奧修的門徒。

二、1951年選擇哲學系就讀

在奧修通過大學入學考試時，他的家人希望他成為科學家、工程師，在印度受人尊重又薪水豐厚的職業，但是奧修選擇要讀哲學系，他的家人都表示非常不諒解，認為學哲學沒有價值也毫無出路。家人詢問他選擇的原因，奧修說到：「原因就是我一生都將花費在與哲學家的鬥爭中，我有必要清楚他們的一切。」¹⁷奧修的父母為此要脅拒絕供應經濟支援，奧修也不以為意，自己半工半讀。奧修會如此堅決，也有從有他熱愛寫詩的叔父身上，看見妥協後所帶來的痛苦。後來的事實證明，如奧修所述，當他成為一名教師，在國內旅行演講時，他用所學的邏輯與哲學來工作，他說：「因為我想讓我的敵人徹底地認識我，很快就沒有一個人準備接受我的挑戰。」在這段時間奧修父母感到愧疚，並且不斷匯款，奧修都將錢退回，當時

¹³ 《奧修傳》，頁 49-51。

¹⁴ 《奧修傳》，頁 51-52。

¹⁵ 《奧修傳》，頁 29。

¹⁶ 《奧修傳》，頁 30。

¹⁷ 奧修對哲學家批評到：「沒有學習的話我不可能正確地爭論。我不得不學哲學。我喜歡哲學爭論的方式，還有我要切入哲學所產生的最深刻的論題。但我將會反對它，因為我的經驗是，沒有一個哲學家曾經成道覺悟。他們不過在玩弄詞藻，邏輯訓練；他們從來沒有超越他們的思想。他們在思考上確實傑出，但他們只停留於思考。」參見 http://www.osho.tw/ebook/box1_03_19.htm，神祕玫瑰，20171209 搜尋。

奧修父親對他說：「你就不能忘記嗎？你就不能原諒嗎？」，奧修回答道：

我說：「我可以原諒但我不能忘記，因為你們為了金錢強迫我做一些事情，只是為了錢……你們把錢看得比我還重，而且你們威脅我。我並沒有要錢。你們可以保存你們的錢。我自己打理得很好。……」

他們開始請求我：「原諒我們。」

我說：「這沒問題，因為我從來沒有認真地考慮過你們的建議。我根本沒被打擾！不論我做什麼，我都將面對所有惡意的反對繼續做下去！所以不要覺得愧疚。我從來沒有認真考慮過你們的建議；我是在聽，但沒有聽進去。我有我的決定，就是果斷。」¹⁸

從奧修這段過程裡，也可以看見奧修對自由思想的見解。他曾講述關於無意識妥協所帶來的痛苦，因此他強調要靜心，才能保持覺知的行動，深入內在知道自己的存在要什麼，這就可以清楚知道，奧修在談論關於自由時強調，真正的自由不是出於選擇意志，而是出於覺知自己存在狀態。從「我都將面對所有惡意的反對繼續做下去」，則是強調不是出於自我的為了反對而反對，而是要出於覺知，反對任何會侵犯到個體性與自由的事，這也帶出後來在自由中講述的叛逆精神，將於第三章詳細論述。

三、1953年3月21日二十一歲成道

奧修在二十一歲以前，甚至是前世，都一直努力地探尋真理，他一直想要找到生命的答案，因此他大量閱讀，也不斷實驗任何有關生命與死亡的事，像是跳入旋渦之中，或是半夜走在懸崖邊，他一直去經驗生命所有一切冒險，並且不斷靜心，保持覺知。直到他二十歲時，他的身心出現巨大狀況，他形容到當時處在全然的黑暗之中，時常做的掉進無底深淵的夢，外在已經沒有任何能夠幫助他的方法，他必須透過一些較強烈的行為感覺自己存在，他知道他面對著重要的時刻，稍微不慎、缺乏勇氣或是耐心，他就可能發瘋，而他很清楚，能夠幫助他的只有自己。一直到二十一歲那一年，他在樹上靜心的過程中，發生了靈魂與身體分離的現象，又在那之後同樣的現象發生了六次，當時他還不了解確切的意義，直到有一天，他達到了「空」的狀態，他說道：

終於有一天，我達到了一種沒有問題的狀況，並不是說我已經得到了答案，

¹⁸http://www.osho.tw/ebook/box1_03_19.htm，神祕玫瑰，20171209 搜尋。

不！而是所有的問題都消失了，然後有一個很大的空產生出來，這是種爆發的現象，生活在那種情況下就好像正在垂死一樣地舒服，之後那個問問題的人已經死了。在經驗了那個空之後，我就不再問問題。那些可以問問題的事情已經不存在，以前我是一直問、一直問，但是在那次經驗之後，我就不再問問題了。¹⁹

綜合上述，可以知道奧修在二十一歲以前，不斷探索真理，在生命裡不斷往內找尋，他說在成道前七天，他發現所有的找尋都沒有發揮作用，在他放棄的那一刻，反而一切來到一個最高點爆發，達到引文所述之空的狀態。奧修說找尋是必要的，但是追尋的終點會來臨，到那時候就必須拋棄找尋所做的努力，才得以重生。²⁰從奧修到此的整個生命歷程來看，筆者認為這也是奧修後來在演講中，不斷強調要變得成熟及在生命裡成長，往內看與靜心之重要，但他同時也會說明到達「空」的內容，即下面一節會談論的永恆存在的狀態。關於奧修思想的內容，可以說是從他整個生命歷程的經驗而來，從追尋到開悟，他都會講述到，這是因為他知道，直接說空對一般人來說太難理解，所以他也會說明關於追尋的部分。奧修也說明了為何有二十年的時間不願意將成道事道出，這是因為他有二十年的時間都在國內旅行，有鑒於過去像耶穌這些成道者的經驗，若透露此事定會帶來生命危險，並且製造周圍的敵意，所以他選擇保持沈默，等到聚集足夠了解他的人，時機成熟時他才公開。²¹此外，奧修也強調，成道是一種自然現象，不應把它視為最終目標，它是平凡的，只要放鬆進入就可以達到，故要小心不要落入自我的追求遊戲裡，他形容成道後是從最高層的階梯走下來，才是真正的生命存在。²²

四、1966年停止教職

奧修在成道之後，並沒有改變生活型態，繼續大量閱讀，目的是為了熟悉當時的思想、研究與名詞，他要用最現代的語言來溝通和分享他的經驗。²³奧修畢業後在傑波普大學任教，到了一九六〇年後他頻繁的在全國各地旅行，並且長達十年到十五年之間的演講，奧修形容此時是開啟生命第二階段的活躍，是一種火的旺盛能量。他會刻意講述爭議度高的演講內容，即使他與這些內容裡的人物完全沒有關係，他將這些爭議視為遊戲與演戲，而這齣戲所帶來的效益就是吸引到了反對與喜愛

¹⁹ 《奧修傳》，116-117。

²⁰ 《奧修傳》，123。

²¹ 《奧修傳》，121-122。

²² 《奧修傳》，133-134。

²³ 《奧修傳》，136。

他的人出現。直到一九六四年，奧修首度在十天的靜心營當中介紹靜心方法與解釋，在那之後他開始到全國各地帶領這類的靜心營。他的演講與靜心營使他立刻聲名大噪，但也引發很大的衝擊，獨創的作風讓越來越多人愛他，卻也影響到大學裡的行政人員。直到一九六六年，他決定辭去教職，原因是奧修認為哲學仍停留於頭腦²⁴操作，由於在此時奧修已經有相當的名聲，因此他為傳達更高生命理念而辭職。

25

五、1974年創立社區

隨著越來越多人被奧修吸引，不只是印度本身，還有許多是來自西方國家的人們，因此需要更大的地方容納這些人。奧修同時表示，過去是他透過旅行，去找到這些人，但在要想真正了解生命的人會自己來找尋，加上奧修形容此時他的生命來到第三階段不活動的階段，意即寧靜的品質來臨，奧修開始將活躍的能量向內收，以及身體健康狀態影響，基於以上種種原因，一九七四年，第一個國際靜心社區誕生了，座落於印度孟買東南方的普納（Poona）的「普納國際靜心中心」（Pune meditation center），在社區裡除了奧修的教導，也可以投入靜心、治療、身體工作或是其他有創造性的課程，藉以深入身心靈與提升生命品質。

六、1970年～1988年講述各種靜心方式

奧修說到：「我的整個人生一直在談論關於靜心的事。²⁶」，奧修講述過一百一十二種靜心方法，並且全部親自經驗過，由於他花了很多時間才找到它絕對的本質——觀照，所以他要將這分享出來。一百一十二種方法是為了因應每個人的身心靈狀態獨特，可以選擇一種適合自己的來進行。奧修自己也獨創了奧修動態靜心（OSHO Dynamic Meditation）與奧修亢達里尼靜心（OSHO Kundalini Meditation），適合現代人過度壓抑的特質，關於靜心將於第五章詳細討論。

七、晚年

奧修晚年的演講中大量講述關於禪和靜心的主題，他在在 1989 年 2 月，引入了一個新的系列：上帝死了，現在禪是唯一活著的真理。關於禪，他說道：

²⁴關於頭腦的解釋，本研究直接採用黃志忠先生說明之意。黃先生清楚說明道，奧修所說的「頭腦」（mind）會依循演說脈絡而有意義上的變動，其中包括二元對立之理性邏輯、執著慾望與感性情感或語言思想等，他將其意義大概詮釋為「自我融入整體性的阻礙」，不論如何，要達到永恆存在的狀態，皆須「突破頭腦的限制」。參見《論美學情感到宗教情操的過渡——以奧修的「愛」的思想為例示》，註 84，頁 30。

²⁵http://www.osho.tw/ebook/box1_05_35.htm，神祕玫瑰，20171210 搜尋。

²⁶http://www.osho.tw/ebook/box1_05_17.htm，神祕玫瑰，20171210 搜尋。

禪並不是一種靜心。事實上，禪是三摩地——記起你那無限、神聖、莊嚴、終極的本來面目。記住它，為之狂喜，為之舞蹈！因為從此你將不再飄零，你將深深地紮根於存在之中，再也不會感到擔心和無助。²⁷

奧修強調禪必須被深深地種植在你的存在之中，禪就是記住自己，結合靜心並且記住自己，自己就是佛。

本節中說明了奧修的生命發展與各階段思想重點，奧修對人的生命發展歷程也提出自己一套獨特的說明，以下接著討論關於奧修提出的「七年一循環的生命週期」來剖析他對生命思想觀點。

第二節 奧修論七年一循環的生命週期

心理學家從心理分析、行為、認知到社會文化等不同面向，提出各種人類發展理論。佛洛伊德提出以性的基礎之人格發展理論；艾瑞克森將其理論擴展，以強調社會心理因素之重要為觀點，提出心理社會發展理論；榮格則以完成個體化歷程為目標，強調追求生命意義的心靈取向發展理論；²⁸馬斯洛又以需求層次理論最為有名，並於過世前一年，加入了超越性靈性的需求之 Z 理論²⁹等。奧修不僅融會以心理觀點之理論，其不同之處在於，奧修的說明又跟生理的結合更為密切，比較接近黃帝內經中女子七歲一個階段，男子八歲一個階段的發展理論。³⁰奧修還加入自己的生命及開悟經驗，以生命裡會出現之身心靈轉換為關鍵點，從身心靈三層面向發展，並以七年為一階段，提出了「七年一循環的生命週期」（The Seven-year Cycles of Life）。

首先，奧修以「七年」作為一循環的原因：在生理層面，生物學家提出每隔七年，身體細胞會完全汰舊換新；在心理層面，心理學家統計出每隔七年，人的心理狀態會經歷一次危機與轉變；³¹在靈性層面，奧修從靈妙體的各架構來說明以七年為分界的原因，³²以及奧修曾提及上一世為七百年前，僅剩三天即能成道卻被殺害

²⁷http://www.osho.tw/ebook/box1_00_00.htm，神秘玫瑰，20171210 搜尋。

²⁸Gerald Corey 著，修慧蘭等譯：《諮商與心理治療：理論與實務》（台北：雙葉書廊，2009），頁 70-73、86-87。

²⁹李安德著，若水譯：《超個人心理學》（台北：桂冠出版社，1992），頁 172-173。

³⁰《黃帝內經》認為腎氣對人體生命發展過程影響極大，因此是以腎氣之象來描述男女生理上之變化，依循自然規律在看待人體之生命週期。參見〈黃帝內經·素問《上古天真論》（二）腎氣與生命階段以及生殖能力的關係〉。2017年4月1日。取自 <http://www.worldofmastermind.com/?p=7161>。

³¹《成熟—重新看見自己的純真與完整》，頁 52。

³²早在各不同文化中都賦予靈妙體不同的名稱，從卡巴拉、瑜珈、西藏及印度佛教等皆能看見對人

，要完成上一世的一天，這一世要用七年來經歷，因此奧修這世才會在二十一歲時成道。³³總而言之，從身心靈三層面來看，奧修非常重視以七年作為生命主題的轉換點。不過，奧修也有提到，七年的歷程已漸漸拉長，除了醫學進步延緩壽命外，也從目前的環境教育方式之現況觀點說明道：

按照目前學校的教育方式，原本一個人要花五十年時間才能發展完全的各個身體，現在需要在二十一年的教育中完成。但是，一個人在二十一歲時所擁有的力量不可能與他五十歲時的力量一樣，結果，使得一個人必須投注更多的心力來完成他的成長。然而，這種情形只會把一個人原本在二十一歲時能夠輕易完成的發展，變得更長遠而艱辛。除此之外，他還會碰到另外一個難題，就是他會錯過那個在他二十一歲時自然而然出現的入口。他一旦錯過之後，在接下來的三十年中，各式各樣的經歷會讓他更無法辨認那個正確的入口。當一個人二十一歲時，那道入口就在他的身邊，他只需要輕輕一推即可進入，但是四處晃蕩的結果會讓他無法看見那個入口。³⁴

奧修在此欲表達的是，由於教育體制的壓迫下，生命許多階段皆未能充分及完整發展，等於是被「強迫長大」，導致在轉換階段無法適應，最常見的就是生理年齡已為成人，而心智年齡卻停留在過去，不願為自己的人生負責，於是需要耗費更多的能量來探索生命的轉換點，而這些無法適應與辨認，也成了現代文明病產生的原因之一。那麼，關於以「七年」界定之必然性，筆者的見解是，奧修的成長過程在當時處於農業社會時代，而後才進入工商業時代，尤其現今已到了後現代主義時期，隨著科技與醫療之進步，再加上資訊的傳遞快速，人們身處的成長環境中，各種刺激是一股腦兒的過來，而且奧修自己就屬於身心靈成長急速者，透過學習與累世的熏修，他的成長課題常常是一起來，因此，他用的是古代的人淳樸農業社會有這樣的趨勢與現象，但對於後現代主義本身來說，此「七年」之模型就有轉換之必要。

體能量的架構之描述，各大領域也不斷探究這身體、心理與靈妙體間的關係奧秘。科學家威廉·凡·瑞辛巴赫（Wilhelm von Reichenbach）發現靈妙體具有某些特性，稱之為「自然力」。奧修在說明七年一循環的生命週期，也有以此為基論。以人體能量學說觀點，人的身體可以分為七個靈妙體：第一層為肉體界、第二層為乙太體（etheric body）、第三星光體（astral body）、第四心智體（mental body）、第五靈性體（spiritual body）、第六宇宙體（cosmic body）、第七涅槃體（nirvanic body）。每一層都含有不同維持生命的功能與運作機制。本節主要論述不在討論各層靈妙體內容與功能，故不在此詳加說明。詳參見《靜心冥想》，頁 107-140、267-284。OSHO 著，沙微塔譯：《脈輪能量書 I—回歸存在的意識地圖》（台北：生命潛能文化，2004）、Cyndi Dale 著，韓沁林譯：《精微體：人體能量解剖全書》（台北：心靈工坊，2014）。

³³ 《奧修傳》，頁 35-39。

³⁴ 《脈輪能量書 I—回歸存在的意識地圖》，頁 82。

於此，筆者認為看待奧修所提的「七年一循環的生命週期」之模型，應將重點擺放於生命主題之上，其中尤為重要的是，這些主題是一個人到成道之前必須學習與超越的，但是每個人在學習的歷程當中，各種主題雖然常會是一起出現，只是重點擺放程度之不同，比方說，當前處於中年危機的更年期，同時也可能經歷親子議題的考驗，此時，存在主題會成為主軸，而親子議題則成為旁枝而非重點。

再者，當談到「生命發展」，容易以「時間性」思考方向，作為劃分生命階段來討論，因此對生命會產生「有始有終」、「生命走向死亡」的觀點。然而，要注意的是，奧修雖然也有以年齡，即生理狀態作為區別之一，是為了方便說明在身體層面的發展理念，但此處奧修真正想談論的重點，應是在原典當中，使用的詞彙「cycles」，譯者們翻譯為「循環」與「週期」，以下為便於討論，以「循環週期」示之。關於「循環週期」的說明，奧修說道：

事實上每一個生命都有一個七年的週期，我們每七年都會有改變，七年是一個完整的循環。所有大的改變都發生在一個循環的終了和下一個循環的開始之間。³⁵

奧修指的「循環週期」立基點為「生命每七年都會經歷一次改變」，將之視為「生命成長模式」，指從探索、學習到超越「生命主要課題」發生的「整個過程」，就更能理解奧修所述。意思是說，依照生命所處階段，要學習的生命任務也不相同，在面對不同生命課題時，會歷經從探索、衝突、認識、了解，直到超越生命任務的完整過程，順利的話，這過程僅需用七年來經驗，生命即能有新成長與改變，而就在生命成長的同時，又會開啟新的生命主題，接著，就要再一次重新去探索、學習到超越，重複經驗這段過程。奧修說：「如果你了解那些循環，就能夠更清楚了解人類的成長」³⁶；對生命形容道：「生命於是變成一場探險——不是出生長大的過程，而是冒險、探索、發現」³⁷。於此，「循環週期」蘊含，即為面對生命中不同的課題與任務，「循環經驗身心靈成長與改變的過程」。若將此觀點延伸運用，相信有助於容易重複活在過去經驗，以及習慣性批判自己之人。舉例來說，對於已逝者的悲傷，要處理的課題有內疚、罪惡、恐懼、憤怒等諸多複雜情緒，每種情緒底下要學習與超越之生命課題不盡相同。³⁸然而，當能明白即使生命事件相同，

³⁵《靜心與健康下冊》，頁 138。

³⁶《愛 BEING IN LOVE》，頁 37。

³⁷《愛·自由與單獨》，頁 156。

³⁸Robert A. Neimeyer 著，章惠安譯：《悲傷治療的技術：創新的悲傷輔導實務》（台北：心理出版社，2015），頁 26。

但開啟探索的生命主題不同，就能學習看見自己在悲傷與失落事件中，仍有不斷在進步與成長，透過釐清每次成長，每一步都能肯定自己，了解自己並非僅停留在悲傷裡，相信能增加自我肯定，減少挫折感，也能給予自己更多耐性，有利於個人增加生命之韌性。

奧修談論生命週期內容，總共分為十個階段。須注意的是，奧修強調對每階段的描述，前提為「絕對自然的情況」，³⁹「絕對自然的情況」意指在每階段皆能充分與自由的經歷及體驗，是在不被外在因素受限、強迫與壓抑的情況之下，才能順利發展過渡到下一個階段。若有外在因素影響，如性探索被壓抑，則將無法順利過渡，因而造成內在某部分需求無法滿足，而為了完成此階段任務，心靈發展將產生延宕。⁴⁰

以下的討論，將生命主題之標題，直接採用《成熟—重新看見自己的純真與完整》⁴¹書中翻譯，加上《靜心與健康下冊》⁴²兩文本為主，輔以《脈輪能量書 I—回歸存在的意識地圖》⁴³與《愛 BEING IN LOVE》⁴⁴歸納與分析出奧修論七年一循環的生命週期之內容。以下將先從各階段主題及內容論述，再討論至整體生命之發展，探究奧修認為的生命任務與特徵，如下：

奧修「七年一循環的生命週期」				
經驗	階段/層次	年齡（身）	主題（心）	特徵與任務（靈性）
內在世界/ 自我及社會關係	第一階段/ 自然生理（身）	1~7 歲	以自我為中心	外在反應皆應以滿足自我需求為準。順利則將經驗到自我的完整性，為未來歸於內在自我中心奠定良好基礎。反之，產生恐懼失敗與懦弱表現。
外在世界/ 社會關係	第二階段/ 自然生理（身）	7~14 歲	以同性情誼為重	對外在自然世界產生好奇及發展情緒。與同性相處及性排練。順利則主動探索世界與接觸異性，習得發展「友誼」關

³⁹《成熟—重新看見自己的純真與完整》，頁 57。

⁴⁰所謂的延宕，奧修認為即使身體已經長大，但若在上一階段發展任務受到阻撓或未完成，心智上會停留在上一階段。奧修以性來舉例說明道：「一個年輕人是美麗、帶有性慾的，他流露出活力；而一個老男人如果帶有性慾，那顯示他的生命沒有被活過」、「你只有在曾經活過性時才能放下它，否則，你忘不掉的，你也無法原諒異性，因為你看得到卻經驗不到他們，你會緊緊抓著性不放，那會是你內在的一個傷口」。換言之，即擁有過了，內在需求被真正滿足了，就自然能夠放下此階段需求，往下一階段發展邁進。參見《成熟—重新看見自己的純真與完整》，頁 80。

⁴¹《成熟—重新看見自己的純真與完整》，頁 52-86。

⁴²《靜心與健康下冊》，頁 138-140。

⁴³《脈輪能量書 I—回歸存在的意識地圖》頁 58-88。

⁴⁴《愛 BEING IN LOVE》，頁 37-51。

				係。性成熟。反之，被動探索世界。對關係退縮，性能量發展延宕。
	第三階段/ 自然生理 (身)	14~21 歲	性蓬勃發展	探索與異性關係。發展推理、思考理性。順利則能分辨出自我與他人。對性能量安定。學會負責任。反之，無法與自我分離。自我認同受限。
	第四階段/ 物質 生理心理 (身心)	21~28 歲	追逐成功與 物質的野心	對成功與未來的渴望，重心擺放在滿足物質慾望。能判斷選擇合適伴侶。順利則學會社會世俗面。對生活敢於追求冒險，了解後趨向生命穩定。反之，融入社會與和諧關係困難。
	第五階段/ 物質 心理 (心)	28~35 歲	追求舒適與 安全	意識到欲望無法被滿足，渴望穩定的生活。順利則生活穩定，開始往心理探索。反之，對生活的不安以致無法前進心理探索。
	第六階段/ 心理 精神 (心靈)	35~42 歲	傳統的擁護 者	三十五歲生命能量達到頂峰後而下，趨向保守，成為世俗世界的一部分。順利則能開始意識到死亡。反之，停留於第五階段。難以進入後續精神靈性層次。對死亡產生恐懼。
內外在世界交織/ 自我關係	第七階段/ 心理 (心)	42~49 歲	渴望宗教與 靈性	身體機能開始走下坡，渴望透過宗教探索死亡，對於心靈成長的渴求產生。順利則能卸下社會重擔。對死亡警覺。清楚自己所需。
內在自我關係	第八階段/ 心理 (心)	49~56 歲	往內在自我 探尋	心靈重心從外在回到內在自我探索，開始真正做自己。順利則能夠安定對死亡恐懼。
	第九階段/ 心理精神 (心靈)	56~63 歲	擺脫社會的 羈絆	放下自我與離開社會，往精神靈性層次成長。順利則能真正與自己獨處，對生命與神性有新的看見。
	第十階段/ 精神 (靈性)	63~70 歲	回歸孩子似 的純真	帶著生命的豐富與智慧，回到孩童時的純真。真正成熟，生命能量持續轉向內在，體悟生命永恆性，為死亡做準備。

一、每階段生命發展與任務

以分段來看，在生理層次，用年齡來表示，從一至七十歲；在心理層次，用生命主題來呈現；在精神靈性層次，從前兩層次延伸，更深入說明生命任務，而每階段的順利發展，都可視為是為了下一個階段做準備。

（一）第一階段：一至七歲，以自我為中心

在七歲以前，孩子是天真且自然的。孩子的視野只有自己，看待世界的角度皆從自我的觀點出發，認為宇宙萬物皆「本來就應該」圍繞著自己打轉，並以滿足所有的自我需求為主。生理需求是主要發展層面，在充分經驗與滿足需求後，能夠了解自我的完整性，並奠定日後生命由外轉向內在世界探索與學習獨處之良好基礎。反之，若從小受到許多譴責與壓抑，身心自主性被剝奪，過多的對錯之二元對立觀念形成，孩子會恐懼失敗及表現出懦弱行為，自我肯定感降低。

（二）第二階段：七至十四歲，以同性情誼為重

從自我中心開始轉移至探索外在，又以對自然世界發生有高度好奇心，如拆解玩具、對大自然好奇等行為表現，並發展情緒層面，且對同性別者較有興趣。視為初步學習世俗的遊戲規則階段。奧修認為，此時應對性開始進行演練，以利下一阶段性能量發展成熟。在充分經驗與滿足需求後，能夠主動探索世界與建立關係，並學會建立深刻的友誼情感。反之，對探索世界與建立關係被動及退縮，性能量發展延宕。

（三）第三階段：十四至二十一歲，性蓬勃發展

正式進入外在世界學習，發展智力、推理與理性層。十四歲時，性能量成熟，對性的好奇也隨之開啟，透過夢境呈現性幻想頻率高。對異性產生興趣，開始想場浪漫的談戀愛，美感的培養同時發生。充分經驗與滿足需求後，性能量將會是生命活力的表現，能真正分辨出自我與他人為獨立個體。到二十一歲時，性能量趨向安定，學會負責任。反之，無法認識到他人與自我的差別，自我認同將受限。

（四）第四階段：二十一至二十八歲，追逐成功與物質的野心

正式進入社會學習，對愛的需求降低，對野心的興趣增高。為了滿足物質慾望與需求，透過追逐成功、錢財與名利等，展現出野心、革命與冒險的精神。此時也因性能量與對關係之探索穩定，能夠判別與認出合適自己的伴侶。充分經驗與滿足需求後，二十八歲時，對社會世俗面向有所了解，會開始認知到外在世界難以滿足

所有內在慾望與需求。從原本追求冒險與革命，漸漸走向追求安全與舒適的生活。反之，因無法勇敢探索與冒險，去闖蕩生命經驗，對自身需求、能力特質、生涯發展及人際關係等生命主題的了解程度不夠，造成在融入社會與和諧關係之困難。

（五）第五階段：二十八至三十五歲，追求舒適與安全

生命冒險經驗已經足夠，二十八歲開始會讓自己成為社會的一部分，不再想流浪與探索，開始趨向過著穩定舒適的生活。銀行有一筆存款、有舒適的家，生存需求整個會安定下來。三十五歲時，會因為生活已無需太多擔心，開始尋求心理之安定。反之，將持續因應生活的不安以致無法安心地往心理探索。

（六）第六階段：三十五至四十二歲，傳統的擁護者

三十五歲時，正式成為世俗體制裡的一部分。由於生命能量達到頂峰，開始走下坡，不論在生理或是心理上，已不提倡改革與變動，因為任何變動都將影響個人生活，只求安定過日。接著，慢慢意識到身體健康大不如前，會意識到死亡、相信傳統與歷史，四十二歲時，開始往精神靈性需求探索。反之，停留於第五階段。難以進入後續內在世界，甚至是精神靈性層次。對死亡產生恐懼。

（七）第七階段：四十二至四十九歲，渴望宗教與靈性

正式踏入內在世界經驗與學習，對靈性渴求增加，在宗教與靈性世界進行初步探索。四十二歲剛好來到生命與死亡的灰色地帶，生命能量朝向死亡靠近，生理、心理與精神疾病開始出現，開始會注意到所有身心健康的變化。奧修認為，四十二歲以前，社會教導如何迎接生命，卻沒有教導如何迎接死亡，當健康狀態開始出現警訊，也意味著死亡靠近。因社會未有太多關於死亡的教育，人會產生徬徨與無助之感。此時生命會有不一樣的突破，會開始尋求宗教與靈性的幫助，來了解死亡。若一切順利發展，能夠讓自己逐漸卸下社會重擔，對自己有深的認識，且對死亡警覺。

（八）第八階段：四十九至五十六歲，往內在世界探尋

對宗教與靈性探索越發清晰，對性、社會興趣會自然銳減。此時會開始當一個「凡普若斯」（Vanprasth），⁴⁵在此之前有許多責任無法與自己獨處，現在原有的

⁴⁵婆羅門階級，將人生分為四階段：梵行期（Brahmacarya）、家庭期（Grhastha）、森林期（Vanaprastha）及游方期（Sannyasa）。奧修此處所述的「凡普若斯」（Vanprasth）即為森林期的修行者，此時期的修行者會將視野朝向喜馬拉雅山、森林看去，已能夠開始放下世俗生活、企圖心及欲望等，開始走向內在的單獨與做自己邁進。參見《成熟—重新看見自己的純真與完整》，頁 71、摩訶提瓦著、林焯洲譯：《印度教導論》（台北：東大圖書館，2002），頁 82-85。

責任有了繼承者，外在生活已穩定，因此能夠將注意力從外在轉向內在世界，讓自己趨近內省、靜心與祈禱，來安定對死亡恐懼，並開始學習做真正的自己。

(九) 第九階段：五十六至六十三歲，擺脫社會的羈絆

從靈性探索來到了解生死，死亡越來越靠近，因此對所有的人都不再感興趣，對社會世俗活動不再有興致。此時會讓自己真正離開社會，放下自我與離開社會，已經進入過生命，現在是從生命出走，往追尋與守護生命奧秘之路前進，真正能夠與自己獨處，對生命與神性有新的看見。

(十) 第十階段：六十三至七十歲，回歸孩子似的純真

六十三歲時，再度變回小孩，注意力都回到自己身上，不一樣的是，此時更為成熟，擁有生命的豐富與智慧，更深入於轉向內在。與周圍不在有牽連，只與自己待在一起，並開始為死亡做準備。若準備得當，能夠預知死亡的時間點，並且活在當下，⁴⁶在整個生命之學習與成長中，看透生死及超越二元對立性質，⁴⁷為死亡的到來慶祝。原因是他已經享受過生命，愛過生命，死而無憾，能夠意識到死亡是生命的最高點，將死亡視為生命圓滿之達成。

透過體悟每段不同生命主題之學習經驗，促使身心靈不斷成長，若每次都能順利成長，就能更深一層地認識自己、認識自己的完整性，在最後完成生命課題時，因為已經充分體證，就能了悟死亡不是終點，「生命是永恆存在」⁴⁸的奧義，即為奧修生命思想核心之一。

二、身心靈完整之旅

前段已先說明奧修認為在生命每階段裡，身心靈之發展與任務，接下來將綜觀

⁴⁶奧修說道：「到了七十歲的時候，當你準備好死去時——如果一切都被你恰當地活過，你活在當下，不將事情拖延到未來，不為未來做任何夢想，不管是什麼狀況，你全然地活在當下的片刻——在死亡降臨的前九個月，你會意識到它，你的覺知已經深厚到可以看出死亡正在來臨。」此處說明，當靜心足夠，充分地深入與內在之關係，達到明心見性之狀態，即能夠預知死亡。《成熟—重新看見自己的純真與完整》，頁 84。

⁴⁷奧修在文末說到：「他會對所發生的一切心懷感激，不論好壞對錯，因為他從所有事情當中學習。不只是對的事情，連壞事他都能從中汲取教訓，他從聖者身上學習，也從罪人身上學習，他們對他都是有助益的。……朋友幫助了他，敵人也幫助了他——所有的人都幫助了他。……他對一切都感激在心」。奧修用聖者—罪人、朋友—敵人等詞相呼應，表達此時已到了凡事皆超越二元對立的生命智慧，而要達到此狀態，則是因對每階段的生命主題不斷地學習與實踐之果，此處也凸顯了奧修對於生命是透過經驗學習而成長之強調。

⁴⁸奧修在生命循環最後一階段時道：「死亡不是生命的中止，他是生命的最高點，他看起來會像是終點只因你還不明白生命……死亡是一個頂點，一個完滿，生命不是就此結束，事實上，生命在死亡之中開花——他是生命的開花」。因此，這裡強調的即是了悟生命為永恆性之思想。《成熟—重新看見自己的純真與完整》，頁 86。

整體發展進行討論。黃志忠先生在碩士論文中道：

奧修思想要義主張人類的存在和宇宙整體已經有所分裂，認為此乃人之所以會被痛苦所困擾的根源。進而，他以『回歸整體性』的訴求為核心，主張人類的存在要超越自身的個體性而與世界萬物整體性結合……⁴⁹

作者認為奧修思想要義是「回歸整體性」，而所論述脈絡是置於新時代運動背景脈絡下討論奧修愛之主題，以奧修的開悟經驗與靈性思想為基礎，來處理有關愛的宗教情操，同時作者也認為「解脫思想始終緊緊繫著人存在這世間的體驗而進行」。⁵⁰而運用於本研究中，筆者認為要達到「回歸整體性」的神秘經驗境界並非容易之事，是需透過不斷地靜心與覺察才能有所成。又，本節是從「七年一循環的生命週期」的脈絡底下論述，可以看出「回歸整體性」已來到生命較後面階段，不過，生命也會有跳脫生命週期架構，直接進入體悟神秘經驗之時，⁵¹在此論述先以不脫離脈絡，「回歸整體性」將於下一節討論。因此，筆者認為，「回歸整體性」實為奧修對生命主張的要義之一，但本節主要討論奧修所重視的「身心靈完整性」，也就是身體、心理、靈性的三面向充分經驗與成長，達到相輔相成的和諧狀態。在此，先從「七年一循環的生命週期」說明「身心靈完整性」之樣貌，於第二節中討論其中內涵。

在不受任何壓迫與限制，生命自然發展的情形之下，整個生命學習，可視為由內在一外在一外在內在一內在世界的經驗之旅；又以身心靈層次來看，是從生理走向心理，再進入精神靈性層次；對需求的追求與滿足，也不脫離此軌道。

首先，從第一階段，主要順應著身體自然發展，心理狀態等於佛洛伊德的本我⁵²。視野雖是以內在世界出發，卻與外在世界有著互動，目的在於滿足自我需求，所有的互動也是為了下一階段與外在世界聯繫做準備。第二到六階段，主要從「外在世界」經驗，透過與他人與社會之互動學習，但內容與層次又有所不同。第二至

⁴⁹《論美學情感到宗教情操的過渡——以奧修的「愛」的思想為例示》，頁 27。

⁵⁰《論美學情感到宗教情操的過渡——以奧修的「愛」的思想為例示》，頁 25-27。

⁵¹此處要注意的是，不應將「七年一循環的生命週期」看成一種生命發展的制式架構，而是需要保持彈性的，原因在於人存於這世界中，那就會有實踐生命的過程與哲學，在此之中，就會有次第性的部分，然而，這時根本是以「身心靈成長之過程」為主，但生命個體的獨特性質，或是佛家講的「悟性」，都有可能「當下頓悟成佛」，如此就可在短時間超越該課題，或是直接跳過某階段，這便成了「次第與無次第間的圓融」。參見廖俊裕：《道德實踐與歷史性——關於叢山學的討論》（新北：花木蘭文化出版社，2008），頁 120。

⁵²精神心理分析學家佛洛伊德（Sigmund Freud）提出人格心理結構是由本我、自我及超我組成。本我代表生物層面，其作用是要立刻解除生理上的緊張狀態，特徵是沒有邏輯性、不成熟的，僅為了滿足本能需求的享樂主義。參見《諮商與心理治療：理論與實務》，頁 65-66。

三階段，開始與外在世界互動，屬於自然界之生理層次，為滿足原始與本能需求，內容分別又以探索性與性別為主。主要目標任務，是能分別出自我與他人，以利往後發展出自我與他人關係間之一體性及獨特性；第四至五階段，屬於社會界之生理、心理層次，透過追求外在物質來滿足內在需求，即從對成功與野心的追逐，走到對舒適與安全的追求。此時的追逐，是為了滿足生活所需與內心安穩，因此將之歸類於生理與心理層次。第七階段是生命轉化的關鍵，是外在世界與內在世界交織而成，屬於心理層次。從意識到死亡漸漸來臨，轉向內在探索，但仍因責任而與社會互動著。此時的關鍵點在於，願不願意開始慢慢放下這些責任，並正視自己對生命更高層次的成長渴求，如此才能為接下來全心進入內在世界成長鋪路。第八至十階段，主要是經驗「內在世界」，學習跟自己相處。死亡恐懼只是個引子，為了要消解恐懼，生命從心理走到精神靈性層次探索。第八階段開始回到內在探索以了解死亡，滿足對死亡恐懼消解之需求；第九階段對生命有新的體悟，「回歸整體性」即在此時發生，故會從心理層次真正開始行動到精神靈性層次；第十階段體悟生命永恆存在，由於此時所有生命需求皆滿足，無須再追尋為死亡準備，直到最後，安住在內在精神靈性層次之中。

綜合上述可清楚了解，奧修強調在生命初期，應盡情展現生命活力，到了中期，生命能量穩定往內，後期則為死亡做準備與安在。筆者認為，這就猶如柴火點燃之初，盡情燃燒後成為炭火，持續穩定向內發熱，直至燃燒殆盡。依據上述，筆者試以從生理、心理、精神靈性層次的完整性，歸納詮釋如下：

（一）在生理層次的完整性

從出生時，因身體發育未成熟，主要生命能量放於發展身體部分，其中又以生命最原始活力之展現的性能量為代表，而後轉為欲望追求。到了中期，生命活力在此之前已經完整燃燒過而來到穩定階段，意識到身體開始老化現象，不過是生命能量轉往個人內在發展的第一步，所以此時對性乃至對社會提不起興趣是自然的，如此才能放下對身體的執念，轉往精神靈性探索對死亡安在。於此，在生理層次的完整性，亦即在學習如何接受自己所有生理轉變的自然現象，經驗身體從活力至衰老的狀態，而非壓抑性能量、追求延緩老化現象、否定或排斥自己的身體只追求精神靈性層次。

（二）在心理層次的完整性

奧修所講述的心理層面，幾乎可與馬斯洛的需求理論⁵³相呼應。從出生時，先

⁵³人本主義心理學家馬斯洛（Abraham Maslow）（1908-1970）。從人類基本動機角度提出需求理論

對自己本身、對外在自然界、對性的好奇，可視為生理與安全需求階層。到了生命中期，透過在社會與他人關係間經驗，來滿足社會與尊重的需求，在此之前皆為滿足生命基本需求。到了生命後期，從對生死探索，來達到滿足自我實現與超越性靈性需求。馬斯洛也認為，每階層在不受壓迫之下，需求先要獲得滿足，才會進入下一需求階層，當需求滿足時，就會促發對下一階段需求的行為，如飢餓感消失（生理需求），尋找安全舒適的地方睡眠（為安全需求做出之行為）。⁵⁴故奧修所說之心理層次的完整性，即指當為了滿足各需求引發出相關行為，行為最終目的是為了創造出生命經驗的豐厚度。而豐厚的生命經驗，則為奠定生命晚期時，在面對死亡與感受生命永恆存在等之精神靈性層次發展順利的基礎。因此，奧修在處理生命感到痛苦之問題時，常強調生命就是要勇敢地去冒險，並且不斷去經驗，而冒險時須帶著覺知，奧修說過：「自我的需求可能使你瘋狂，但永遠無法滿足你」，⁵⁵清楚知道自己在做什麼、為何而做、為自己的選擇負責、練習觀照⁵⁶當下等，才不會讓自己受困於其中一項需求導致生命無法繼續前進。這其實也呼應到生命最終階段的安在狀態，當所有生命需求已完全被滿足，感受到了生命的完整性，就沒有必要追尋。

（三）在精神靈性層次的完整性

在精神靈性層次，則是貼合著上述兩層次經驗融合產生，從不斷創造豐厚的生命經驗中，學習與各種關係達到和諧狀態。從出生開始經驗生理層次的完整性，學習的是初步與自己、自然環境的關係，到生命中期，藉由與外在互動，學習與他人、社會關係，而在外在經驗穩定後，生命後期，再次回歸到與自己相處，甚至進而與天、神之宇宙關係，即為達到「天人合一」的境界。

在此先稍微說明，奧修發展出各種靜心方法，以達到這三層次的完整性。⁵⁷靜心的功能，在生理層次，即在練習接納身體與之相處之法；在心理層次，即在練習覺知內在與當下狀態；在精神靈性層次，是在練習與各種關係相處來保持和諧，尤其是在晚期，靜心除了是在對死亡的練習，也是能與宇宙關係中體悟「回歸整體性

，從最底層至最高層，分別為生理需求、安全需求、愛與隸屬需求、尊重需求、自我實現需求，到後期提出Z理論的超越性靈性需求，指自己在宇宙萬有中的角色，即「天人合一」的狀態。然而，馬斯洛僅以心理動力的角度做生命需求階層的闡述，而奧修則涵蓋了身體與靈性發展及詳細著墨，也是奧修獨特之處。參見《超個人心理學》172-173、Richard Gerrig, Philip Zimbardo, 游恆山編譯：《心理學》（台北：五南圖書出版，2004），頁380-381。

⁵⁴《心理學》，頁381。

⁵⁵《愛·自由與單獨》，頁270。

⁵⁶關於觀照的說明，將於第五章中討論。

⁵⁷配合著此處提及之完整性，先簡單說明靜心在三層次裡的作用。由於奧修非常重視靜心，本研究將靜心獨立於第六章做更多討論。

」的神秘經驗方法之一。

整體來說，身心靈三者須共同成長，視為密不可分。奧修認為生命成長歷程，須順應著生命能量的自然發展，且透過與外在世界與內在世界互動來形成生命經驗，亦即從與他人、社會間的互動，以及自我相處的過程，不斷創造出新的生命經驗，從創造中學習生命智慧，以及透過對自然、物質、心理及精神靈性等追求，來滿足身心靈所需，在滿足後對生命有新的體悟，身心靈就能不斷成長。而這發展進路，也成了奧修認為現代人類因成為「左巴佛陀」即物質與精神靈性融合之路徑。下一節將從本章第一節與第二節所論述之內容，開展討論與歸納出其中更深之生命內涵。

第三節 奧修生命核心思想之內涵

延續前兩節討論，筆者在此節當中，主要針對歸納出之奧修生命核心思想內涵進行論述。筆者從前兩節所論述之內容，將奧修主要思想進行頗析，歸納出奧修生命核心思想有三點：生命永恆存在、身心靈完整性，以及成為左巴佛陀。關於筆者對此三點歸納之思路，首先，在第一節中，先從分析奧修的生命歷程，將其分為七階段探討主要思想，如第一節與「奧修生命歷程階段影響之主要思想表」所述，依生命階段順序，初步分析出的主要思想有十點：一、冒險與經驗；二、成為自己；三、生命重要任務：停止輪迴；四、生命永恆性；五、慶祝死亡；六、成為單獨；七、自由來自於對自己的存在覺知；八、成長與成熟；九、永恆存在的重要性；十、分享經驗與思想。接著，再從第二節「七年一循環的生命週期」的論述中，得出奧修不管是在生命週期十階段或是身心靈完整之旅，都可看到奧修闡述之思想，主要仍扣緊第一節所分析之內容，像是從強調勇敢冒險與經驗生命每階段，滿足生命需求超越生命主題；每次的經驗都是為了成為自己；第九至十階段的體悟永恆存在、慶祝死亡；整個十階段都在進行成熟與單獨的成長過程等。因此，筆者認為，第一點的生命永恆存在其中能涵蓋了成為自己、冒險與經驗、完成生命重要任務：停止輪迴、自由來自於對存在覺知、慶祝死亡；第二點身心靈完整性，則包含成長與成熟，成熟後的分享等；第三點的左巴佛陀，則是從第二節的論述中得出物質與精神之融合達到身心靈完整之重要，以下更深一步闡述上述與此三點之內容，進行更深入奧修生命核心思想之內涵的討論。

一、生命永恆存在：解脫生命痛苦之道。

一般人在面對生命痛苦時，多感覺是受外在條件所限制或是生命無常無法控制，奧修則認為「生命本身是一張空白的畫布，你在上面怎麼畫，它就成為怎麼樣，

你可以將痛苦畫上去，你也可以將至高無上的快樂畫上去。」，⁵⁸即人擁有自己人生的決定權，由自己決定要成為的樣貌。但受苦是事實，要如何決定自己的生命？奧修先從生命痛苦之源來自於一開始就已經先預設「生命是痛苦」的態度，奧修認為：

當你對人生有了一個特定的態度，你將錯過生命本身。生命是浩瀚的，無法被任何態度所容納，你無法將生命納入某一個定義裡面。是的，你的態度可以涵蓋某一方面，但它只是一個方面，頭腦傾向於把一個方面看成一個整體，當一個方面被看成一個整體，你就失去了跟生命的連結。那麼你的生命就會被你的態度所包圍，作繭自縛，你將會很悲慘。然後你們所謂的宗教將會很高興，因為那就是他們一直在告訴你的：人生是痛苦的。

佛陀說，生是痛苦，年輕是痛苦，老是痛苦，死亡也是痛苦。整個人生只不過是一連串漫長的悲劇。如果你以某種態度作為出發點，你將會覺得佛陀所說得完全正確，你本身就可以證明。⁵⁹

引文所述，如同心理學「自我應驗預言」（self-fulfilling prophecy）⁶⁰現象，也就是說，當形成「生命是痛苦」的態度同時，就會開始落實此態度，造成自我設限，並為其所苦，感受不到生命圓滿。反應到生命無常，每一刻皆在變化的現象之中，痛苦態度若是固定的，對待生命就只會看見痛苦的存在，即便是有期望，當期望不如預期，就有理由再度證明「人生是痛苦」的態度為真。奧修反駁「人生是痛苦」的態度，說道：

人生不是一個痛苦，我根本不同意佛陀的說法。人生之所以變得痛苦是因為你的作為，否則人生是永恆的喜悅，但是要知道那永恆的喜悅，你必須敞開心靈，放開你的手……⁶¹

奧修清楚生命本質是無常，⁶²也認為人之所以感到痛苦，是因執著於二元對立的分裂現象而做出相關行為，依照奧修的說法，此現象源自於自我所創造，諸如關

⁵⁸《生命·愛與歡笑》，頁 20。

⁵⁹《生命·愛與歡笑》，頁 16-17。

⁶⁰指對另一個人的期待影響自己對待對方的方式，而後造成對方的行為符合原本期待，導致預言成真。參見，Robin M. Akert 著，余伯泉等譯：《社會心理學》（台北：楊智文化，2015），頁 535。

⁶¹《生命·愛與歡笑》，頁 17。

⁶²奧修說道：「生命是不確定的，它的本質即是不確定」。參見 OSHO 著，黃瓊瑩譯：《勇氣—在生活中冒險是一種喜悅》（台北：生命潛能文化事業有限公司，2001），頁 6。

係裡的你跟我、個人感受之痛苦與快樂等。以奧修談論關係來舉出說明：

你覺得你屬於我，然後你就開始期望我也應該屬於你，因為你覺得你與我關連，你就開始期望我也應該覺得與你關連。因為有這個期望，所以我知道你一定會遭到挫折……關係是有條件的，而合一是無條件的。關係的存在總是有條件的，如果條件改變，關係就隨著改變，每一個關係總是處於搖擺不定的狀態——總是在垂危之中、在改變之中，每一個關係都令人擔心，因為關係破面的危險一直都存在，你越害怕關係會破滅，你就越想去抓住它，你越抓住它，你就越害怕。合一剛好與之相反，它是無條件的，它的存在不是為了任何條件、任何期望、任何目的的達成、或是任何未來的希望，它不是根據過去而來的，也不指向未來，它是瞬間性的、單獨的——與過去和未來無關。⁶³

關係，是兩者以上互動而成，奧修認為當一旦進入關係之中，自我就會開始創造出期望——對方能夠依循自己的期望發展與改變，但期望總是在變動，稱為期望就是未達到想要的狀態，且每個人都是獨特的個體，「屬於誰的」是困難的，因此痛苦產生。依照上述引文，奧修也點出要破除二元對立的自我分裂現象，體悟「合一」、「感受永恆的喜悅」是重要的。因此，奧修更強調去感受生命永恆存在感，來解消所謂的痛苦問題。

生命永恆性有兩個內容，其一是從開悟經驗中打破分裂、二元對立之時空現象，感受自己與宇宙關係合而為一的同時，感受自我完整性，感受生命不受限的永恆存在感。這種被稱為「回歸整體性」、「一體感」的神秘經驗，廖俊裕先生在其研究中，以 W.T.Stace 觀點來具體說明對於神秘經驗之分類與條件如下：

W.T.Stace 認為神秘經驗有兩種：內向型與外向型。外向型的神秘經驗有七點特色：一、「萬物為一」，憑藉感官，並在雜多的物象中見出；二、一有內在的主體性，他遍佈在萬物之中；三、有真實客觀感；四、感到幸福自在；五、感到放眼所見就是神聖；六、矛盾性；七、不可說性。內向型的神秘經驗有七點特色：一、一體之感，但所有的感性、智性、以及經驗內容之雜多，全部消散無蹤，惟存空白的統一體；二、無時空性；三、四、五、六、七與外向型相同。⁶⁴

⁶³OSHO 著，謙達那譯：《道之門》（台北：奧修出版社，1987），頁 36-38。

⁶⁴廖俊裕：〈作為神秘主義的戴山學〉，《傳播、交流與融合——明代文學、思想與宗教國際學術研討會論文集》（台北：新文豐出版公司，2005 年 8 月），頁 9-10。

引文指出，神秘經驗分為外向型與內向型，其中「一體感」覺受形式差異在於，一個是體驗到萬事萬物都是自己的存在，一個是由內在消融於整體之中。而其中內向型的無時空性又為特別，廖先生又更進一步以劉戡山先生神秘主義的時空觀點探討，以區別出在「永恆」與「永遠」之間的差異，說明道：

就時間上來說，他是「萬古一息」；就空間上來說，他是「通天下為一體」，總合來說，就是「上天下地，往古來今，盡在此間」。

「萬古一息」是什麼意思？就是在一般人眼中的「現在」這個時刻，是「過去」、「現在」、「未來」都「在」的狀態，已經不是一般流俗眼光中的「過去」、「現在」、「未來」斷裂可分的時空觀了，它是個連續不可分的時間觀，「當下」就是「過去」、「現在」、「未來」。為了區別起見，本文把「當下」和「現在」這兩個名詞分開來使用，在斷裂的時間觀中的「此刻」，以「現在」稱呼；在人體認「天理流行」後的連續的時間觀中的「此刻」，以「當下」來稱呼。

而「通天下為一體」是什麼意思？就是在一般人眼中的「眼前」、「當前」這個空間，已經不是可分割、可佔據的有前、中、後、左邊、右邊、上、下的空間，而是「當體」，就是「前、中、後、左邊、右邊、上、下」。同理，為了區別起見，本文把「當前」、「當體」分開來使用，就斷裂的、可分割、可佔據的空間觀之「眼前」叫「當前」，就人體認「天理流行」後的連續的空間觀中的「眼前」叫「當體」。

時間在當下，但有過去、現在、未來；空間在當體，但有廣大無邊的十方。當下就是過去、現在、未來；當體就是十方。

這種狀態本文就把它叫「永恆」（eternity），因為它已經超越了一般人的時空，而不叫「永遠」（forever），「永遠」只是還在一般人的時空度量衡下的一種無限長的時間，時空毀壞，「永遠」就毀壞；「永恆」卻是超越時空、超越人我的，無關乎時空而又包時空的。這就是戡山神秘經驗的時空觀。

65

從引文中可以了解到，「永遠」是存在於一般認知的有限之時間觀，有著過去、現在、未來的現象，而「永恆」另一內涵，是超越時間與空間的無限之時空觀，

⁶⁵廖俊裕：〈作為神秘主義的戡山學〉，《傳播、交流與融合——明代文學、思想與宗教國際學術研討會論文集》（台北：新文豐出版公司，2005年8月），頁14-15。

意即當下即永恆存在。而奧修所述的「永恆」意同於此，奧修說道：

當我說意識存在，我並不是意味著它與過去或未來有關，而是意味著一個永恆的存在。永恆並非持久，因為「持久」這個名詞含有時間的意味。當我說意識永恆地存在於現在，我的意思是說它與時間無關，它超越了時間和空間，因為存在於時間裡和存在於空間裡的東西都會變成不存，而且時間和空間並非兩件事，所以我把它們連在一起，它們兩者是一體的，時間是唯一用來描述空間的尺度，時間可以描述為「空間的移動」，空間可以描述為「不移動的時間」，存在是非時間性的，也是非空間性的。⁶⁶

因此，奧修所說的「永恆」同於廖先生所論之超越時空觀。這種超越一般時間觀，不論何時，都屬於「此時此刻」的狀態，意即「當下即永恆」。此就成了「永恆存在」的另一個內容。從上述了解到，「生命永恆存在」之兩個內容，一個是「回歸整體性」、「一體感」，另一個是「當下即永恆」，放在生命中加以運用，可視為「活在當下」。奧修認為兩者皆可透過靜心與覺察練習來達到體悟。⁶⁷靜心是通達生命永恆存在的重要方法。而奧修對於「活在當下」的認知與心理層面多有著墨。奧修認為人對生命充斥著恐懼感：

由於對痛苦的恐懼，你強迫自己活在模糊的意識當中，過著不痛不癢的日子，幾乎是在半死不活的狀態中——這是恐懼，你必須丟掉恐懼，你必須面對它，你必須經歷過痛苦……⁶⁸

怯懦的人只是生存，他們沒有辦法生活，因為他們的整個人生都是恐懼指向的，恐懼指向的人生比死還要糟，他們生活在一種妄想狂的心境之下，……恐懼變得那麼強烈，以致於去生活變得不可能。⁶⁹

人之所以感到恐懼，是因活在過去與未來之中，對過去無法忘懷，對未來變動不安，所以無法活在當下。生命困於過去與未來，形成採取被動姿態而不敢妄動，生命如同河流兩端被沙石堵住，死氣沈沈。這卻與生命是活生生的、無常的、時時變化的本質相衝突。因此，奧修認為要突破恐懼，因將生命從死氣沈沈變為活生生

⁶⁶《道之門》，頁 19。

⁶⁷奧修認為靜心與愛都能達到「永恆存在」之狀態，有關愛的部分於第四章詳細討論，在此暫不論述。

⁶⁸《成熟—重新看見自己的純真與完整》，頁 37。

⁶⁹《生命·愛與歡笑》，頁 84。

的，去了解與認識生命，就不致因受困其所苦。

經驗生命的第一步，就是要學習勇敢冒險，奧修認為：

只有勇敢的人能夠真正生活，第一步要學習的就是勇氣，一個人應該不顧一切恐懼，開始去生活……為什麼需要勇氣呢？因為生活是不安全的。……生命唯一的滋養就是冒險：你冒越多險，你就越是活生生的。⁷⁰

學習勇敢冒險，是為了在生命每一刻都能創造出新的經驗，才能不斷為生命注入新的活力與能量，加上對自己從新經驗產生的新發現，注入「新鮮」的元素於生命中，才不會常有生活苦悶感。⁷¹

但當處於恐懼之中，勇氣如何出來？

奧修認為成為門徒是種方式。⁷²不過，要注意的是，奧修所說成為門徒的用意，並非如一般所認知的師父與徒弟的教導關係。成為門徒，意味著信任、完全臣服於一位成道之人、完全臣服於生命，這觀念本身已超越了「師徒關係」概念。⁷³奧修認為許多人的存在處於睡夢當中，不斷做著不同的夢，也就是自我所建構出來的世界，沒有意識到真實內在自性，造成許多關係間衝突與痛苦充斥了整個生活。⁷⁴臣服，意味著放下自我所建構出來的夢，個體將會變得非常敞開，來到「無我」（no-self）境界，即前述的「一體感」。在這境界中，沒有關係存在，沒有障礙與衝突存在。⁷⁵但若要獨自進入一個未知的領域，如同前述，恐懼就會發生，這時候成道的師父就成了引導的角色，但這角色做任何事，也不做任何事。成道的師父只是「在」與「不在」，由於成道的人是不帶著自我的，所以當門徒覺得與師父的「關係存在」，就表示仍有許多自我投射於在師父身上，但當真正的臣服與信任發生，自我消失，師父不在，門徒也不在，固然不存在著師父與門徒，只是兩個人發生了「一體感」現象。於是，完全臣服師父的用意，是為了達到「無我」、「一體感」之境界，最終目標是維持個體完整性而不分裂。奧修同時表示，若能單獨一個人，保持不分裂並遵循自己的意識，那麼是不需要師父的，他說：「當你是

⁷⁰《生命·愛與歡笑》，頁 84。

⁷¹奧修說道：「如果每一樣東西都很安全、很確定、有保障、命中註定，那麼就不會有興奮，也不會有歡舞」。參見《生命·愛與歡笑》，頁 86-87。

⁷²此處要說明的是，若無遇到師父，是否就無法產生勇氣之問題。從在下一段引文中可以回答，奧修說：「我所說的是接受你從彼岸所帶來的最內在的核心」，引文中的「彼岸所帶來的最內在核心」即指自性。而自性是本來就俱足的，因此，即便無師父存在，人也是能夠隨其經歷與因緣達到自性圓滿之狀態。

⁷³《白雲之道》，頁 224。

⁷⁴《道之門》，頁 225-233。

⁷⁵《白雲之道》，頁 225-227。

當你是完整的，你就會成長」。⁷⁶因此，師父與門徒的角色是重要的，師父的存在是為了要認出「無我」境界，且當有能夠信任的人在旁，在恐懼之中方能鼓起勇氣冒險。

第二步，是接納自己及負責。此步仍建構於勇敢冒險的觀念，奧修道：

當我說接受你自己，我並不是說接受你的生活模式，請不要誤解我的意思。當我說接受你自己，我是說丟棄其它每一樣東西，接受你自己。……拋棄所有附加在你身上的東西，我並沒有說要接受它，我所說的是接受你從彼岸所帶來的最內在的核心，那麼你就不會覺得失去什麼東西，當你沒有任何條件的接受你自己，突然就會有快樂迸出來，你的生命力就會開始流動，人生就會真的變得非常非常快樂。⁷⁷

接受自己意味著傾聽內在，例如真正想要做的事、真正的需求與自己肯定自身的價值。但接受自己要冒險的是「拋棄所有附加在你身上的東西」，猶如內在制約模式，這制約可能來自社會或父母等⁷⁸，擺脫這些困擾於自身的模式，也同時意味著不再是照著他人期望去過自己的生命，而是為自己的選擇負責。⁷⁹生命會出於恐懼而不敢為自己負責，害怕自己選擇導致錯誤結果。因此當開始學習傾聽內在、為行動負責時，又要如何對峙恐懼發生的時刻？就來到了第三步，慶祝與歡笑。

慶祝的意義是：不管什麼事情發生都無關緊要，我都會慶祝。……慶祝是無條件的，我慶祝生命，如果生命帶來不快樂，好，我慶祝它；如果它帶來快樂，好，我慶祝它，慶祝是我的態度，不管生命帶來什麼，我都無條件地慶祝。……慶祝是感激，不管生命給你什麼，不管神給你什麼，慶祝是一種感激、一種感謝……⁸⁰

此處所指的慶祝，並非僅是處於快樂狀態，而是即便是悲傷狀態也能慶祝。這在一般所認知的慶祝會有所衝突，這裡的慶祝，融合前述所指「活在當下」內涵，順著生命每個片刻的狀態之流活著。奧修用蘇菲神秘家的故事說明了這個道理：

⁷⁶《白雲之道》，頁 226-294。

⁷⁷《生命·愛與歡笑》，頁 36。

⁷⁸關於內在制約，因筆者認為在討論愛的主題之脈絡底下會更為清晰，因此此處暫不多做說明，將於第四章詳細論述。

⁷⁹《生命·愛與歡笑》，頁 38。

⁸⁰《生命·愛與歡笑》，頁 49。

從前有一個蘇菲神秘家，他非常窮、飢餓、被拒絕、旅途疲倦。有一天晚上他來到一個村莊，那個村莊不接受他……他的門徒們也坐在那裡，他們很悲傷、很沮喪，甚至憤怒。然後他開始祈禱，他對神說：「你棒極了！你總是給我任何我所需要的東西」……那個神秘家說：「是的，我在重複：神給我任何我所需要的東西，今天晚上我需要貧窮，今天晚上我需要被拒絕，今天晚上我需要飢餓、需要危險，否則祂為什麼要給我這些？它一定是一種需要……」⁸¹

奧修將這轉化視為「煉金術：將賤金屬轉變成高貴的黃金」⁸²。將慶祝昇華到更高一層意象，引文之所述，即為不論生命當下發生任何事，都視為生命成長過程中所需之經驗，帶著感激的心，去慶祝這份經驗的出現。筆者認為，若能帶著這樣的心境去看待生命中出現的挫折，當挫折來臨時，就能調整成為學習者角色，而不再是受害者姿態，才不易又回到對過去經驗恐懼而不敢往前的狀態。

歡笑也是其中在面對恐懼及活在當下的元素之一，奧修認為人無法笑是因為精神層面的過度壓抑，笑是會把能量帶往回自己，並將生命變為活生生的狀態，「如果你有幽默感，你將會感到驚訝，你根本沒有時間傷心，每一個片刻，這些事或那些事都隨時到處在發生」⁸³，透過歡笑感受生命的美好，自然就能跳脫「生命是痛苦」。

奧修知曉生命無常，因此強調生命永恆存在、活在當下來對峙痛苦。此也意味著需要學習鼓起勇氣，冒險經驗生命的無常，傾聽內在狀態為自己的生命做出所選擇而負責，並帶著慶祝與歡笑的心境，來看待與學習生命一切發生，如此，就能從「生命是痛苦」的束縛中解脫。

二、身心靈完整性：深入了悟生命，重拾天真達到真正的成熟

從前一節中了解到，奧修對身心靈完整性著重，他表示生命的藝術在於成長，而唯有透過成長，才能越深入生命。⁸⁴奧修對成長解釋道：

首先我們必須了解我所謂「生命」的意義。

生命不應該只是變老，它必須成長。這兩件事是不一樣的，任何動物都會變老，但成長是人類的特權，只是很少的人會去要求那個權利。成長意味著每

⁸¹ 《生命·愛與歡笑》，頁 50。

⁸² 《生命·愛與歡笑》，頁 51。

⁸³ 《生命·愛與歡笑》，頁 191。

⁸⁴ 《成熟—重新看見自己的純真與完整》，頁 2-3。

一個片刻都更深入生命的法則，它意味著更遠離死亡，而不是朝向死亡。當你越深入生命，你就越了解你內在的不朽性，你在遠離死亡，有一個片刻會來到，那時候你就可以看到，……沒有東西能夠死。⁸⁵

如引文所述，奧修將成長視為人類專有的。動物的成長，僅存於老化的生理現象，人類成長特權指的是心靈層面，人類因擁有思考邏輯、有情緒感受、有創造力等能力，也能深入內在的不朽來超脫死亡。奧修認為人為痛苦的另一原因，乃因不知道「我是誰」，總不甘生命僅是如此。⁸⁶故成長是為了找尋「我是誰」的過程。⁸⁷成長的最終，以奧修的話來說，是成為成熟的人。奧修對成熟的定義說道：

成熟與天真是同樣的意思，唯一的差別在於：成熟是回歸天真，再次獲得天真。……成熟的意思是再次地獲得你曾經失去的純真，重新為到你的天堂，再度成為小孩子。當然，這時的你是不同的——普通的小孩註定會被腐化，但當你重拾你的童心，就再也沒有人能腐化你。因為你變得夠聰明……現在的你知道社會所加諸在你身上的枷鎖，你很警醒，很覺知，你不會允許同樣的事再發生。⁸⁸

這裡的天真與無知差異在於，無知是無意識的活著，對自我所創造的世界感到痛苦，有著許多慾望。而天真則是了悟生命之道，是帶著生命智慧，完全滿足的，自我是消失的。⁸⁹若把成熟放在「七年一循環的生命週期」中來看，屬於第九至第十階段，也就是感受生命永恆存在後，能夠安住於當下準備死亡。第九階段之前的生命經驗，全都可視為等待果子成熟的成長過程。奧修所述的真正成熟，即「沒有人能腐化你……你很警醒，很覺知」，這是一種已清楚知道「我是誰」的狀態。

奧修為何如此強調要成為成熟的人？

奧修說道：

成熟就是一切。一個不成熟的自我無法被拋棄、無法被摧毀。如果你用一個不成熟的自我在奮鬥，想要摧毀它、消滅它，那麼你的整個努力將會失敗，你不但無法摧毀它，你反而會覺得它以一種新的微妙方式被增強。……你必

⁸⁵ 《生命·愛與歡笑》，頁 58。

⁸⁶ 《成熟—重新看見自己的純真與完整》，頁 176。

⁸⁷ 《生命·愛與歡笑》，頁 62

⁸⁸ 《成熟—重新看見自己的純真與完整》，頁 22-23。

⁸⁹ 《生命·愛與歡笑》，頁 59-61。

須先得到它，然後再度失去它，因為你只能夠失去那些你所擁有的東西，如果你沒有擁有它，你怎麼可能失去它。……你擁有什麼並不是要點，如果你所擁有的已經夠了，那麼慾望就會消失……⁹⁰

前述提及，「永恆」神祕經驗的內向型，其第一特色是「一體感」。這段引文，奧修其實是從最終目的達到「一體感」來說明。「一體感」是一種「無我」的狀態，⁹¹也就是自我完全消失。奧修的論點是「曾經擁有過才能夠失去」，即完全的擁有過自我，才能夠真正放下自我使其消失。不成熟的自我會充滿好奇，若將需求壓抑只會反彈更高，所以奧修不鄙棄自我，相反的是，奧修認為自我的存在，是為了促使生命成長所必須的，應持續幫助自我成長，在自我達到「無我」之前，有著保護生命的作用，用來適應外在世界。⁹²當身心靈成熟與準備好時，猶如物極必反的原理，自我會到達最高點後消融，而成為成熟的人並重拾天真。⁹³

那麼要如何在不斷成長中達到成熟？

奧修強調生命靜心，他說：「對我而言，生命的第一個原則就是靜心」、「靜心意味著進入你的不朽、進入你的永恆、進入你的神性」⁹⁴、「由靜心開始，然後事情將會在你裡面成長……」⁹⁵、「靜心基本上意味著無為、放鬆以及順著水流走」⁹⁶。靜心是為了順著生命發展，保持覺知的狀態，奧修將覺知分為三階段。第一階段從身體入手，行、住、坐、臥間都是觀照狀態；第二階段觀照思緒；第三階段是觀察情緒感受。奧修認為：「覺知是方法，成熟是結果」⁹⁷。

奧修強調靜心的重要，生命應保持覺知並深入生命不斷成長，成長的過程是能更加認清自己存在，最終成為成熟的人。成熟的人已了悟生命永恆存在，能享受生命當下，進而超越死亡幻象。

三、左巴佛陀：物質與精神靈性之融合

奧修曾在演講時，回答門徒的疑問，提出了現代人應該要成為「左巴佛陀」觀點，視為新人類成長與蛻變的路徑。左巴⁹⁸象徵著享樂主義者，佛陀則是進入內在

⁹⁰《白雲之道》，頁 200-201。

⁹¹《白雲之道》，頁 200。

⁹²《白雲之道》，頁 210。《愛 BEING IN LOVE》，頁 29。

⁹³《白雲之道》，頁 212。

⁹⁴《生命·愛與歡笑》，頁 58-59。

⁹⁵《生命·愛與歡笑》，頁 74。

⁹⁶《愛 BEING IN LOVE》，頁 226。

⁹⁷《成熟—重新看見自己的純真與完整》，頁 259-262。關於覺知，於第五章說明。

⁹⁸左巴：zorba，希臘作家N·卡山扎斯（Nikos Kazantzakis）代表作之一《希臘左巴》中的主人公。左巴的原型是希臘某礦井的傳奇性人物，他精力充沛、酗酒縱情、極盡享樂。在作家的筆下，這一

找到自己的本然面貌。奧修運用左巴佛陀之名，指出了現代人在追尋身心靈成長與平衡的方向。在追求科技進步的物質時代裡，有如希臘的左巴，然而若只是成為希臘的左巴，物質即使充沛，卻沒有往精神靈性層面繼續成長，久了心靈也會逐漸匱乏，進而產生出現代文明病的情況。關於左巴的部分，奧修說到：

當左巴變成一個佛陀，那是最終的融合。在此我想要去創造的不是希臘的左巴，而是佛陀的左巴。左巴是很優美的，但是缺少了某些東西，塵世是他的，但是缺少了天界，他很世俗化，根植於塵世，就好像一棵大樹，但是他沒有翅膀，他不能飛上空，他有根，但是沒有翅膀。⁹⁹

左巴所缺少的東西，用馬斯洛的需求理論就容易理解，從奧修強調身心靈完整性是要不斷成長也能找到端倪。左巴的整體條件，猶如需求理論中的底下四個階層皆被滿足。在身心靈完整性的論述已提到，人的生命驅力是不斷往上成長，當下面四層需求皆滿足時，卻還停滯未能往上前進時，會開始明白外在物質已經無法繼續滿足內在需求，精神靈性層面的需求無法被滿足，進而感到心靈匱乏。而在佛陀的部分，奧修又提及：

佛陀本身也是一個左巴，他擁有全國最漂亮的女人，他的父親安排了所有漂亮的女孩在他身邊，他有最漂亮的宮殿……，他過的是希臘左巴式的生活，因此當他僅僅二十九歲的時候，他就對人生感到完全挫折……。生活在這個世界裡，因為這個世界可以讓你成熟、讓你完整，這個世界的挑戰使你心思集中，給你看清事情的知覺，那個知覺可以變成一個階梯，然後你就可以從左巴變成佛陀。¹⁰⁰

佛陀曾經貴為王子身分，在看到人民苦難後而出家修行。引文中想強調的是，佛陀之所以能夠毅然決然地放下王位出家，乃因佛陀原以為皇宮生活就是生命的全部，當他看到人民之苦，才知曉對世界另一面的無知。這等同告訴了佛陀生命的不完整，而因佛陀先完整經驗過了皇宮生活，對基本需求的好奇皆已滿足，才能放下皇宮世界的富有，前往未知的另一面世界探尋，最後成為真正完整的自己。

與傳統宗教教義不同的是，奧修並不反對希臘的左巴，也不鼓勵像和尚般脫離

原型性格被提昇到一種信仰的高度，他成為自然界本性力量的代表。參《金色童年》，頁 80，註 2。

⁹⁹OSHO 著，謙達那譯：《生命·愛與歡笑》（台北：奧修出版社，2010），頁 40。

¹⁰⁰《生命·愛與歡笑》，頁 41。

塵世，他認為希臘左巴是成為左巴佛陀之根基，左巴要有佛陀的靈性精神，佛陀要能欣賞左巴的塵世之美，兩者應該要融合，才稱得生命完整與健康。猶如「七年一循環的生命週期」裡從物質層面走到精神靈性層面。生活中即是修行，奧修說：

不要渴望另一個世界，活過這個世界，……用你的全部、用你整個人去活過這個世界，從這個全然的信任，經歷這個熱情、愛和歡欣的生活之後，你將會變得能夠達到彼岸¹⁰¹

如引文所述，不論是物質或是精神靈性，都存在於宇宙世界中，因此不論是要讓自己活在當下，亦或是身心靈完整成長，很重要的是不嚮往物質卻也不拒絕物質，精神靈性層面反之亦然。

本章先從奧修自身的生命歷程開展，接著論述其提出之生命歷程的「七年一循環的生命週期」開始討論，歸納奧修生命三點核心思想：生命永恆存在、身心靈完整性，以及蛻變為左巴佛陀。生命永恆存在亦即在體悟「回歸整體性」、「一體感」，並「活在當下」，從而解脫生命之苦；生命不斷成長達到身心靈完整而能體悟永恆之感，成為一位帶有天真的成熟之人，享受生命並超越死亡；而物質與精神靈性的融合，視為健康的人生。

奧修在談論面對生命中重要的議題，此三點皆融入於其中，而主要強調的當屬兩種生命主題之內涵最為突出：愛與自由。下一章從此兩種主題論述，進一步了解奧修生命觀。

¹⁰¹ 《生命·愛與歡笑》，頁 44。

第三章 奧修論生命主題展現之內涵

當代心理治療大師歐文·亞隆（Irvin D. Yalom, 1931-）認為，人有四大終極關懷：死亡、自由，孤獨與無意義。認為人的內在之所以存在衝突，是因面對任一終極關懷而引發焦慮，為了降低焦慮，會產生許多心理機制來保護自己，確保自身安全。不過，這樣的機制卻勢必限制成長和經驗，因此，歐文·亞隆主要從人對這四大終極關懷之覺察和恐懼著手治療。¹

以奧修來說，則是用愛與靜心²，來處理這四大終極關懷，認為愛更具有本質性。在心理學界，仍多著重於處理心理動力、認知、情緒或行為探討，欲促使生命轉化與改變，如上述存在主義強調覺察與存在意義、完形治療以接觸主觀與情緒經驗感受完整以利成長與改變、認知行為處理信念不一致、現實治療找出內在需求並擬定改變計畫等。不可否認，也有心理學家會觸及對愛的討論，但多不離放入關係中處理至個人工作，如馬斯洛的愛與隸屬需求、個人中心 Rogers 的無條件積極關懷。少數心理學家如佛洛姆（Erich Fromm, 1900-1980）在《愛的藝術》談論從自我之愛、關係之愛到宇宙之愛，³心理學界在自我之愛與宇宙之愛乃至對生命之愛的處理，似有若無。佛洛姆指出心理學研究顯示出對人的知識之關心，但同時也顯示出其本身對人性關係缺乏愛，心理學知識無法成為走向愛的充分知識。⁴

這其中可能的原因，是愛情關係存有對象性，故從認知、情緒或行為等入手治療易抓住重點，且人主要也常受困於關係問題。而後述的愛是生命更深的根本問題，屬於心理與精神靈性層面，甚至，要談論需透過經驗而來的打破二元對立之現象，又容易被認為屬於生命哲學思考面向，人們對這樣的愛即使有渴望也難以述說，於心理治療中，就更不易抓住核心，才未能著重討論有關愛的主題，雖說哲學諮商似乎可以處理相關問題，但其在台灣目前仍不成氣候較為可惜。⁵

¹參 Irvin D. Yalom 著，易之新譯：《存在心理治療》（上）（台北：張老師出版社，2014），頁 39。

²奧修認為，生命最主要是創造出外在生活與內在自性間和諧性，因此，不論任何生命痛苦與課題，最終都是要回到內外一體的存在狀態。他認為靜心與愛都是通往永恆存在的方法，至於要選擇哪一條道路，則可依人的性情而定，充滿愛而較難靜心之人，可選擇愛的道路，反之，較難愛但可靜心者，可選擇靜心。不論走哪一條，愛與靜心就像是在同一球體上，最終都須相遇達到自性圓滿的存在狀態。此處的愛，應為本章談論之愛於存有層次，尤其強調是一體感的部分，基本上，筆者認為關係層次的情愛，是身而為人都會有的，只是要從愛體悟一體感，確實會依人之性情而異，筆者的見解是，沒有哪一條路比較好的問題，只有對此選擇與個人性情之適切性，那當然也可以同時選擇兩條路來實踐。參見《羽翼成》，頁 75-76、92。《白雲之道》，頁 373。

³Erich Fromm 著，孟祥森譯：《愛的藝術》（台北：志文出版社，2009）。

⁴《愛的藝術》，頁 52。

⁵哲學諮商（Philosophical Counseling 或稱為 Philosophical Practices），主要是一個 1980 年代由德國喬德·阿亨巴赫（Gred B. Achenbach）提出哲學實踐立基於對日常生活的反思，而開始新興的應用

筆者認為討論此一章的必要性在於，如同佛洛姆將學習愛的藝術分為兩部分：「精於理論」與「精於實踐」，當兩者達到能夠融會貫通運用，才能稱作「精於醫術」，⁶且佛洛姆認為心理學最終關懷的是愛。⁷人對愛都有渴求，也會為生命四大終極關懷所困擾，身為助人工作者，筆者認為在領會愛與超越四大終極關懷依個人個體化程度而定，也許助人路上還無法完整領會及超越，但可先從理論著手了解並一邊進行實踐。而奧修與一般心理學界的差異之處，奧修談論的愛，從生理層面到精神靈性層面，貫穿整體生命，他將孤獨與無意義皆用愛來處理，並且將愛與自由視為統一體，而在死亡的部分，奧修也有其獨特的處理方式，死亡位於四大終極關懷之首，因此將於下一章獨立論之。此外，筆者閱讀目前國內學術文獻，發現多以談論奧修的愛與靜心為主，在愛的部分，本章將進行尚未觸及的層面討論；關於自由的部分，學術界尚未能有獨立研究或章節，由於自由也是一大生命主題，又，在奧修的思想裡，談到愛就會觸及自由，反之亦然，因此納入本章希冀能對後續欲專門研究該主題之學者能有初步貢獻。

若將前一章所述，視為奧修認為生命之主要架構，那麼，愛與自由，則是奧修認為連結這些架構的生命能源，是對生命靈魂滋養與潤滑。本研究以愛、自由與死亡來討論奧修的生死主題之展開，本章首先討論愛與自由，奧修在此兩種生命主題展現之內涵。

第一節 愛

蒂芬妮·史密斯⁸（Tiffany Watt Smith）將「愛」列為於情緒之一，並解釋道，從古至今，從哲學論述到影視媒體，無不想方設法將「愛」呈現，欲讓眾人了解「愛」。在不斷談論背後，卻也顯示出：「真正說明白的，少之又少」。⁹然而愛於生命中存在為實，即使模糊不清，卻仍吸引我們不斷想探出究竟。奧修不將愛視為「情緒」，而認為愛是一種「整體現象」的發生，無法被切割，而且這現象，猶

哲學學派，哲學角度為理論基礎與介入方法。主要探討個人，社會，心理層次的問題，哲學諮商不是治病或治療，而是協助面對生活困惑、尋找生命意義，與持續成長並且活在當下；哲學諮商可以彌補心理諮商或治療，在人生意義方面的嚴重不足。目前在台灣，要實行哲學諮商資格，仍須報考諮商相關系所取得諮商心理師資格，若是選讀哲學系須輔修諮商心理等制度問題，讓其發展在台灣還處於摸索階段。參見許鶴齡著：《哲學諮商在生命關懷上的運用》（台北：瀚蘆圖書，2017），頁 174-175。沈政男（民 105 年 6 月 5 日）。誰說「哲學系的出路就是教哲學」，你聽過「哲學諮商」嗎？，The News Lens 關鍵評論。取自 <https://www.thenewslens.com/article/41316>。

⁶《愛的藝術》，頁 18。

⁷《愛的藝術》，頁 52。

⁸倫敦瑪麗皇后大學「情緒歷史中心」研究員，曾入選 2014 年 BBC 新世代思想家。參 Tiffany Watt Smith 著、林金源譯：《情緒之書》（新北：木馬文化出版社，2016）。

⁹《情緒之書》，頁 294。

如吃飯、喝水、呼吸般自然地存在與流動¹⁰，要完成生命的最終目的，即是「存有皆是愛」的「永恆境界」。¹¹以下將先從奧修認為愛的本質探討，並分成「愛於存有層次」及「愛於關係層次」進行生理、心理與精神靈性層面的討論，最後說明應如何朝向「存有皆是愛」境界。

一、愛的本質

黃志忠先生在其研究之目的，是運用奧修愛的思想處理「感性情感訴求」與「解脫感性情感」之相應問題。黃先生指出，奧修對愛的思想與其開悟經驗相連結，也是以「回歸整體性」為目的，並將其分為「塵土性的愛」、「昇入愛空」及「愛的芬芳」，而三者間差異，緊扣著「對象性」有無來討論。「塵土性的愛」是人為逃避孤獨感尋求整體合一，因而產生渴望愛的追求表現，並強調特定對象性，通常透過男女的結合達到一體之需求滿足；「昇入愛空」是從「塵土性的愛」提升，沒有特定對象性，強調展現自由之愛；「愛的芬芳」為超越對象性、二元對立存在，達到前面提及的「回歸整體性」，透過此經驗達到「存有皆是愛」之境界。而其中，「愛的芬芳」即奧修闡述愛的思想之主要要義。¹²

由於本研究目的是從了解奧修生命思想中，歸納出利於解消生死命題運用之可能。筆者將黃先生的分類，視為愛從世間對象性到回歸整體的開悟境界之論述。運用於本研究中，筆者將以黃先生分類為基礎討論本節。從其研究中，可以了解到「塵土性的愛」，客體是重要的；「昇入愛空」主體是重要的；「愛的芬芳」是超越對象性之主客體都消失，以奧修的話來說，即「你就是愛」。¹³此外，筆者閱讀發現，奧修討論愛又可從生理、心理及精神靈性三層面向說明。因此，筆者依據黃先生提出，先以對象性化分為二，加上奧修說到：

「愛」這個字可以有兩種完全不同的意義，不僅不同，而且完全相反，其中一種是把愛當成一種關係，另外一種是把愛當成一種存在的狀態（a state of being）。¹⁴

於此，本章將「愛的芬芳」視為「存有層次」討論，即人從二元對立之分離感，達到「一體感」與去愛的部分；而「塵土性的愛」及「昇入愛空」存在對象性（

¹⁰ 《先知的愛：奧修談論季伯倫的「先知」》，頁 24。

¹¹ 《愛·自由與單獨》，頁 96。

¹² 《論美學情感到宗教情操的過渡——以奧修的「愛」的思想為例示》，頁 33-39。

¹³ 《愛 BEING IN LOVE》，頁 312。

¹⁴ 《生命·愛與歡笑》，頁 134。

有無特定性之差異），筆者將其運用在關係層次討論。而其中，又將「存有層次」屬於「精神靈性層面」；「關係層次」又分為「生理層面」及「心理層面」來說明。在此要先強調，前一章已了解到三者整合之重要性，身心靈應視為相輔相成，且互為影響，如精神靈性層面裡之愛的「一體感」，應貫穿於另外兩個層面。因此，此劃分是為了便於討論，無法將以下論述強行定位於其中層面。此外，值得一提的是，筆者認為，奧修主要備受爭議之處，就是在談及「愛於關係層次」的部分，就以智奮在〈奧修：“聖人”還是邪教教主—奧修系列叢書出版熱的觀察與思考〉¹⁵中的評論來看，如生理層面談及性，認為奧修鼓吹性放縱；在心理層面，認為奧修反對婚姻的承諾等，奧修真的如此嗎？以下先從愛於存有層次來了解，接著進入關係層次時，從奧修的文本看其說法為何。

（一）愛於存有層次：精神靈性層面

此層次指的是愛於人之存在狀態，奧修認為在此層次的愛是以精神靈性為出發，¹⁶是「靈魂的滋養」¹⁷。前一章曾提出人會感到痛苦之因，是受困於二元對立的自我分裂現象裡，透過「永恆」得以解消。「永恆」蘊含著「一體感」，前一章提到透過靜心可以體悟，不過，奧修認為從愛的途徑也可以到達。首先，這裡得先回來討論二元對立的分裂現象。佛洛姆對此表達了看法，他說道：

他察覺到自己是一個與他人分離的個體，察覺到自己的生命之短暫；他未得自己的同意而生，又要違反自己的意願而死；……他察覺到他的孤獨與隔離，他在大自然及社會種種力量面前的無助——所有這一切都使他覺得他那隔離的及被劃開的生存狀態是一個無法忍受的監牢。……

隔離感會造成焦慮不安；事實上，它是一切焦慮不安的根源。處於隔離狀態，意思是被切斷與外界的連繫，使我無法運用我的任何人性力量。因此，處於隔離狀態意即處於無望，我無法主動積極的去抓住世界——人和物；它意味著世界可以侵犯我，但我無力對抗。……人之所以察覺到他的隔離，而又未以愛來重新結合——這乃是羞怯的根源。它同時又是罪惡與焦慮不安的根源。¹⁸

¹⁵智奮：〈奧修：“聖人”還是邪教教主—奧修系列叢書出版熱的觀察與思考〉，《中國圖書評論》第2期，1998年7月，頁32-37。

¹⁶《慈悲—愛的極致綻放》，頁7。《愛·自由與單獨》，頁129。

¹⁷《愛·自由與單獨》，頁18。

¹⁸《愛的藝術》，頁22-23。

根據引文，第一段主要表達人意識到的隔離感，是從出生（與母體分離）到社會（與外界分離）形塑而成，都不是能經由個人意志決定。第二段引文，佛洛姆認為，人因為受到「隔離」而產生的「孤獨感」感到痛苦與恐懼，前一章提到，受困於恐懼之中，會處於被動姿態，無法使生命處在活生生的狀態，產生無力與絕望。而引文中「又未以愛來重新結合」，呈現佛洛姆認為愛是可以整合這種分離現象。

佛洛姆接著說道：

因之，人最深沉的需要是脫出他的隔離狀態，是離開他的孤獨之牢獄。這個的目的如果絕對失敗，即意味精神錯亂，因為完全的孤獨所導致的恍惚苦痛，唯有由這種從外在世界的根本撤退才能掃除；這時他的隔離感消失了——因為他被隔離的那個外在世界對他而言已經消失了。¹⁹

而「因為他被隔離的那個外在世界對他而言已經消失了」揭示出前面不斷強調的「一體感」之重要性，只有感受到與之為完整一體，從「被隔離」成為「整體」，孤獨等痛苦才會消失。佛洛姆同時指出，人為了讓隔離感消失，採取了幾種方式。一是「各式各樣的狂歡迷亂」狀態，如藥物濫用、性成癮。二是「團體一致認同性」即隸屬感，如種族血緣、文化信仰。三是創造活動，即藝術家或工匠的創造性活動，在創造過程中達到合一經驗。佛洛姆認為，上述三者皆有限制，第一種方式僅存於一瞬間，當清醒後反作用力——隔離感更加強烈；第二種方式視為假結合，因僅是機械式的一致化認同而忽視個體獨特性；第三種方式則不是人與人，而是人與物的創造中結合。但是，佛洛姆認為真正圓滿的方式，應是關鍵在於透過愛達成之人與人的融合。²⁰這些都顯示出人為了感受「一體感」所驅使的行為表現，他接著說到：

在西方的主要宗教體系中，對於上帝的愛，本質上就等於信仰上帝，信仰上帝的存在、上帝的正義和上帝的愛。愛上帝本質上是一種思想經驗。在東方宗教和神祕教義中，則是一種強烈的合一體驗，在生活的每一件行為中都把這種愛表現出來；合一的體驗和愛的行為是不可分的。²¹

佛洛姆從西方與東方的宗教體系思想，不斷強調愛是人類為達合一體驗的行為

¹⁹ 《愛的藝術》，頁 24。

²⁰ 《愛的藝術》，頁 25-34。

²¹ 《愛的藝術》，頁 112。

表現，關於這點，奧修提出相同見解，認為愛是合一的經驗，²²他說道：

愛是要跟整體合一的一個很深的驅策力，是要去融解我和你，使成為一體的一個很深的驅策力。愛是因為我們和我們自己的源頭分開了，由於那個分開而產生出一個渴望，想要再回到整體裡面，變成與它合而為一。²³

從引文可知，奧修認為愛是人為了從「分開」回到「合一」的動力，此處與佛洛姆所指的，人為了使隔離感消失尋求合一之愛的行為不謀而合，奧修強調：「二分性不是愛，非二分性就是愛」²⁴。總而言之，愛之於人，可視為整體合一之生命能量，透過愛得以讓我們生命成長。奧修非常重視愛，他甚至認為，若在「神」與「愛」間選擇，他寧願選後者，因為只有愛能夠了解神，而了解神不一定就能了解愛²⁵。奧修重視愛的原因，是因為他認為「愛是生命的歡舞」，愛的瘋狂是由於愛無法證明、無法有合理的答案與目的，它不是一種需要，而是一種生命的品質與靈魂滋養。並認為愛是生命最大的治療力，甚至不需要心理治療，愛就能使人立刻改變。²⁶而真正的愛是來自內在真實本性的存在狀態，即使單獨一人，也能散發出愛的能量。²⁷

那麼，到底「愛於存有層次」裡有著什麼樣的特色？

第一特色，仍不離「永恆存在」的精神與內涵，奧修說道：

愛可以存在於兩個層面：水平的，或是垂直的，我們所熟悉的愛是水平的，那也是屬於時間的層面，垂直的部分是屬於永恆的層面。²⁸

奧修將愛分為兩個層面，「水平面」指的是第二點要討論的關係層次，是有限的時間觀；「垂直面」即為存有層次，是超越的時空觀。前一章說到，「永恆存在」的兩種內涵，其一是「回歸整體性」、「一體感」，其二是「當下即永恆」。

由於超越時空觀，愛於存有層次裡是沒有界限的，關於「回歸整體感」，黃志忠先生運用《金色童年》之引文中得出結論。整體文中之論述，愛從「昇入愛空」

²² 《了解性、超越性——從性到超意識》，頁 35。

²³ 《生命·愛與歡笑》，頁 93。

²⁴ 《羽翼成》，頁 92。

²⁵ 奧修說道：「我可以輕而易舉地去掉「神」這個字，一點問題也沒有，但我無法拋棄「愛」。假如必須在「愛」與「神」兩個字中選擇其一，我會選愛，而將神徹底遺忘，因為那些了解愛的人，也必定會了解神，反之卻不然，……」。參見《愛·自由與單獨》，頁 16-17。

²⁶ 《生命·愛與歡笑》，頁 98-100。

²⁷ 《生命·愛與歡笑》，頁 136。

²⁸ 《生命·愛與歡笑》，頁 161。

的友誼昇華到「愛的芬芳」的友情時（也就是本節的關係層次昇華到存有層次），以奧修描述之「向整個存有打開」及「花朵的芬芳」之隱喻作連結，說明在此層次的愛之狀態是無法在掌握的，是一種生命能量自然流動現象，由於此時狀態已來到超越界限與對象，因而是一種「回歸整個存有」的開悟經驗。²⁹筆者在此增加「一體感」的部分，使此層次之特色描述更加完整。關於「一體感」的部分，奧修指出：

愛是一種真正的死亡；在愛裡，身體不會死亡，但是頭腦會死亡。身體會持續是同樣的身體，但是自我會消失。

當你愛的時候，你會需要放掉所有你關於自己的概念。當你愛的時候，你沒有辦法是自我，因為自我不會允許你去愛。它們是不相容的。所以如果你選擇自我，你就沒有辦法選擇愛。如果你選擇愛，你就必須放掉自我。³⁰

前一章提到，「一體感」的特色是無內在主體性，覺受形式是由內消融與整體合一。引文中，愛的發生意義著自我的死亡，因此，從「自我會消失」到「它們是不相容的」（指愛與自我），都可以清楚了解到，當愛的存在發生，內在自我消融的「一體感」境界。而「當下即永恆」蘊含，直指一般人所認知的愛是有時間性的，有著開始與結束，而人誤以為渴望愛能夠「永遠」，奧修說道：

心說永恆，而頭腦卻解釋成永久³¹，那就是你錯失要點之所在，心所渴望的是垂直的層面，那就是靜心的層面。³²

奧修認為這種渴望是無法滿足內心的需求，因為人真正內在渴望的是「永恆之愛」³³。問題是這種愛不存在二元對立之現象（即開始與結束），讓頭腦難以理解，且在這樣的愛之中，人會緊抓著「愛就是應該要永遠在一起」的信念，產生出執著心態，導致愛變質。³⁴然而，當愛於存有層次中，則破除了此幻象。奧修認為得以破除的根本在於，在此層次的愛，是由靜心產生出來，他說道：

如果你真的準備要滿足你心的渴望，那麼你就忘掉所有的愛，先進入靜心，

²⁹參見《論美學情感到宗教情操的過渡——以奧修的「愛」的思想為例示》，頁 39。

³⁰《奧修談自我——從幻象邁向自由》，頁 252。

³¹書中翻譯為「永久」，等同為前一章的「永遠」。

³²《生命·愛與歡笑》，頁 163。

³³《生命·愛與歡笑》，頁 162。

³⁴《生命·愛與歡笑》，頁 164。

因為愛將會由靜心產生出來，它是由靜心散發出來的芬芳，……唯有透過靜心，你才能夠改變你存在（being）的層面，你將會從水平的變成垂直的，……從靜心而來的，有一個不同品質的愛將會發生，那麼它就不是在那裡瞎搞，那麼，它就是智慧，……你就不會掉進愛裡，你會在愛裡面上升，……你在愛，你就是愛，那麼它就會是永恆的，它是沒有指向的，任何靠近你的人都可以嘗到它，……那是永恆的，那是心真正的渴望。³⁵

引文中，「忘掉所有的愛」指的是存在於二元對立之渴望：「永遠之愛」的執著。由於奧修看待生命的精神就是去經驗，因此他說「先進入靜心」，透過靜心「變成垂直的」。靜心就是進行內在整合的過程，這時的愛才會有著覺知與意識的品質，³⁶「變成垂直的」除了永恆存在，同時也意味著成長為一個完整與成熟的個體。³⁷這與前一章提到，透過靜心可以使生命達到永恆存在及成長亦同。「你會在愛裡面上升」，是指從關係層次的愛昇華到存有層次的愛，愛到了此層次，「永恆存在」裡的所有蘊含皆會發生。而到了這時候，光是單獨一個人，就能使愛的能量在生命裡不斷流動與綻放。這種「單獨」，就是愛於存有層次中的第二特色。

愛是一種與整體合一的驅力，藉由這個驅力來進行靜心，過程之中將不斷地使內在整合與成長，在感受「永恆存在」進而帶出愛，所以當一個人帶著靜心而來之愛的品質，充滿於生命且自然流動時，即已經成為一位成熟的、自由的單獨之人。奧修解釋「單獨」（aleness）與「孤獨」（loneliness）是不同的，前者是感到滿足且是一種「我是我存在」的整體狀態，而後者則是對他人的渴望與欲求。³⁸佛洛姆對於成熟的愛，會達到一體感及個體完整性有著相同看法，他說道：

成熟的愛是保存自己的完整性、保存自己的個人性之條件下的結合。愛是生命中一種積極主動的力量，這種力量突破將他與他的人類同胞隔離的牆垣，把他與他人結合起來；愛使他脫出孤立與隔離狀態，然而仍舊允許他是他自己，允許他保留他的完整性。在愛之中，這令人困惑的事情發生：兩個人變成了一個，但仍舊是兩個。³⁹

不過，佛洛姆在《愛的藝術》中主要論述愛與整體合一，以及培養愛人的能力

³⁵《生命·愛與歡笑》，頁 164-165。

³⁶《愛·自由與單獨》，頁 95。

³⁷《成熟——重新看見自己的純真與完整》，頁 157。

³⁸OSHO 著，謙達那譯：《瑜珈之書（下）》（台北：奧修出版社，2007）

³⁹《愛的藝術》，頁 38。

以消解孤獨感；在《逃避自由：透視現代人最深的孤獨與恐懼》⁴⁰裡討論個人獨立與積極自由之連結來脫出孤獨感。然而與其對比，則顯示奧修最獨特之處——即點出了經由愛消解了人之存有層次的存在問題，內在整合達到單獨狀態，進而能夠讓個體感到絕對自由，也就是愛能給予無條件的自由，愛與自由互為一體之觀點，奧修說道：

當你回到「家」、當你知道你是誰，愛就會從你的本性升起，芬芳就會散布開來，你可以把它給別人。……

你會開始在你自己身上下功夫：消除、淨化、使你內在的核心變得更警覺、更覺知，你會開始以這樣的方式來下功夫，你越是開始覺得你達到某一種完整性，你就越會發覺愛在跟著成長……

你坐在一個空房間裡，那個能量在流動，用你的愛充滿那個空房間；沒有人在那裡——牆壁也不會說「謝謝你」——沒有人認出，……但是那根本沒有關係，你的能量釋放出來，你的能量在流動，你就會覺得快樂，芬芳釋放到風中，花就會覺得快樂，風知不知道是不重要的。

我是，我存在，……⁴¹

這裡用了許多隱喻，「家」意指本就俱足的內在自性；「在你自己身上下功夫」指不斷進行內在整合與覺知自性，達到完整及成長之成熟；「沒有人在那裡」即超越了對象性；「能量在流動，你就會覺得快樂」，表現出當愛的現象自然流動與發生，生命達到與整體合一的幸福喜悅；「芬芳」即愛的能量不斷擴散；「風中」即外在世界；「花」即個人本身；「風知不知道是不重要的」，即已無須因外在世界困擾的自由感；最後一句的「我是，我存在」是重點所在，代表著「永恆存在」的同時，也代表出「絕對自由」之感。整段話的根本表現在於，疏離感是透過愛所整合達到「永恆存在」，因而個人即使脫離群體，獨自一人也清楚知道自己是誰，並且越往內在及生命深入了解，知道自己就是愛，不再為孤單感到害怕，不再為疏離感到痛苦，且還有了覺知單獨的能力，進而感受到絕對自由，這種自由是從愛與內在整合中發展而來，因認出自性與絕對存在，才能不須再受與外在世界疏離之苦，此刻即自由。

奧修形容成熟與自由的單獨之人，是能夠「去愛」及「分享」的人，即為愛於存有層次的第三特色。奧修認為當一個充滿愛的單獨之人會「開始去愛」，去愛同

⁴⁰Erich Fromm 著，劉宗為譯：《逃避自由：透視現代人最深的孤獨與恐懼》（台北：木馬文化，2015）。

⁴¹《生命·愛與歡笑》，頁 158-159。

時意味著「投入生命」，在投入的過程中不斷創造出生命的精采度，那自然就不會有生命無意義之感，生命無意義來自對生命匱乏感，然而因為他的愛是滿溢的，生命是如此豐碩與富有，分享就會接著發生，他只會想著要如何給更多，而且不計任何回報，與因為「自我需求」而做出給予的行為之人，差別在於，後者其實真正想要的是獲得，有著私心才做出給予行為，⁴²奧修說道：

需要怎麼能夠是愛？愛是一種洋溢，它是豐富，它是你有這麼多的生命，你不知道要怎麼辦，所以你分享，它是你內心有這麼多歌，所以你必須將它們唱出來，有沒有人聽是無關緊要的，如果沒有人聽，那麼你也必須去唱它，你必須去跳你的舞。⁴³

一個成熟的人有單獨存在的完整性，當一個成熟的人給予愛，他的給予沒有任何附帶條件，他只是給予，當一個成熟的人給予愛，他會覺得感激你接受他的愛……，他甚至不需要你的感謝，因為你接受了他的愛，所以他感謝你。⁴⁴

第一段引文的重點是在表達愛於存有層次之中，愛的能量豐碩到必須去分享的程度；第二段引文則指出，這充滿愛的單獨之人的分享與給予是出於自發性，且不期待任何回報的。由兩段引文的連結，可以知道，由於成熟的人了解到本自俱足圓滿，分享與給予都是自發性與自然的發生，於是這「自然的行動」，就不會帶有任何期待回報的想法，反而還會因為對方的接納充滿感激，只因當有人接受的同時，這股愛的能量得以流動，繼續在永恆當下發生，所以說分享是無條件，光是當下存在發生的一切，都足以令人心懷感激。

最後，第四特色，是在這股愛之中，還帶有「尊重」、「體恤」與「照顧」。尊重對方的內自性及其個體獨特性，⁴⁵對個人在生命中所作的選擇不帶有批判與憂慮心態，因為愛知道，不是要對他人的生命負責，而是要對自己的生命負責；「體恤」是清楚看見其需求來自自我慾望，亦或是真實需要；那麼，「照顧」即是照顧其生命真正所需而非慾望。⁴⁶這樣的愛是種慈悲，是完全信任生命存在的發生與安排，奧修說道：

⁴²《生命·愛與歡笑》，頁 155。

⁴³《生命·愛與歡笑》，頁 155-156。

⁴⁴《生命·愛與歡笑》，頁 158。

⁴⁵《成熟——重新看見自己的純真與完整》，頁 208。

⁴⁶《愛·自由與單獨》，頁 16。

真愛只懂得慈悲，而不會擔心。這十分不容易，因為有時候你必須硬著心腸；有時你甚至必須非常冷漠，如果冷漠會有幫助的話；而有時你得要無情，如果情況需要你表現無情的話。愛會照顧到一切所需要的，卻不會掛慮些什麼，不會去滿足不真切的需求，也不會去實踐任何有害他人的想法。⁴⁷

此段引文，也指出帶有這樣愛的品質之人是在充滿著覺知與意識的狀態去行動，他會認出生命真實的需要，因此，時而會有冷漠與無情之展現。這裡猶如前一章所舉出之例，門徒對於飢餓與被拒絕的無情感到生氣，然而蘇菲神秘家卻認為是神的愛，向神的慈悲表達感激，是因為祂給予此刻生命裡所需，如飢餓、危險。

總而言之，愛於在存有層次是屬於精神靈性層面的，能夠消解人對於孤單感與疏離感的存在問題。筆者將奧修認為在存有層次之愛的本質，歸納為四大特色：「永恆存在」的整體合一與當下；成為成熟與自由的「單獨」之人；在愛的滿溢能量「去愛」與「分享」；帶著「尊重」、「體恤」、「照顧」的慈悲之愛。奧修認為，唯有到達存有層次的愛，本身即是愛，才能觸及到真理，才能真正與自己的靈魂交會，才能在生命中所有的互動皆洋溢著愛⁴⁸，奧修說這才是「真愛」⁴⁹。

（二）愛於關係層次

到目前為止，是以人欲與「整體合一」的存有層面來討論愛，然而，在一般生活實則存在著對關係之需求。佛洛姆認為這是存於一般關係的結合需要，屬於生物性與心理性的結合慾望，他不稱其為愛，稱為「共生結合」，認為是不成熟的愛。⁵⁰奧修直接稱其為「關係」，他認為：「一般的愛是需求，而真愛是分享」⁵¹。奧修基本上對「關係」抱著否定的態度，認為其存在之產生是在摧毀個人內在神性。愛成為了關係，就產生了分界，彼此因自我需求而對對方有所期待，當期待落空就產生挫折、控制、不尊重個體獨特性等連帶出許多問題，在心理上也會產生出微妙的奴隸制度，因此，奧修說：「我贊成愛，但我反對每一種關係。」⁵²不過，從「愛於存有層次」可以了解，愛又可分為水平層面與垂直層面，水平層面就是有分界的、有界限的，若愛存於關係中是水平層面的分界狀態，那就難以達成。然而，對「關係」的需求，確實充斥在我們生命之中，因此，透過關係來成長，進而達到垂

⁴⁷《愛·自由與單獨》，頁 16。

⁴⁸《愛·自由與單獨》，頁 11。

⁴⁹《愛·自由與單獨》，頁 14。

⁵⁰《愛的藝術》，頁 54。

⁵¹《愛·自由與單獨》，頁 14。

⁵²《生命·愛與歡笑》，頁 134-136。

直層面的愛，將「愛於存有層次」的精神靈性層面，落實下來至物質層面結合，就成了「左巴佛陀」之精神，也就是「愛於關係層次」的首要課題。奧修說道：

愛是合一的經驗。

愛就是當那個牆壁倒塌，兩個能量結合在一起，合而為一的經驗；愛就是兩個人之間的那一道牆垮掉，他們兩個人的本質會合在一起、聯合在一起而成為「一」的經驗。當這個經驗發生在兩個人之間，我稱之為愛。當這個同樣的經驗發生在個人和整體之間，我稱那個經驗為神性。⁵³

前面提到，愛是為與整體合一的驅策力，為了脫出疏離感而努力要達到「一體感」，從引文中可知，到了關係層次亦是如此。也因此，在生理層面及心理層面也都是達到「一體感」為前提。從「兩個人稱之為愛」與「個人和整體之間稱之為神性」，就可知在關係中也可達到「一體感」，只是有著次第上的差異。奧修認為在生理層面，帶著愛的性關係可以超越性；在心理層面，應發展成為成熟的關係狀態，兩方面都能因此而達到一體境界。以下就兩層面探討：

1.生理層面：了解性到超越性

由於奧修反對性壓抑，認為壓抑造就了許多人格發展問題，甚至擴展到生命與生存問題，也因此他常談到愛與性的議題⁵⁴。一般人對性的論述，普遍見解多如弗洛伊德以生理及心理觀點談論性⁵⁵，而奧修獨特之處主要在於加入了生命能量⁵⁶觀點，奧修說道：

我是以靈性的現象來談論愛，而不是以生活學的現象來談論愛。生物現象不是愛，它是色慾，生物的兴趣在於種族的延續，在生物層面上的愛只是一種

⁵³ 《了解性、超越性——從性到超意識》，頁 35。

⁵⁴ 由於奧修認為性的議題，在歷史與社會制約下造就許多人對性產生罪惡感或壓抑等負面情感，他宣揚性不應該被受壓抑的論點，讓人批判認為是在提倡性解放與性放縱，有人稱他為「性大師」。但奧修說過：「我從來都沒有教導過性自由，我一直教導的是性的神聖」，其實奧修不斷強調性欲應向上昇華至靈性與愛的層次。黃志忠先生認為這與批判者是否願意接受性欲能夠昇華至靈性層面有關。筆者則認為，奧修所述的性能量，有談論萬物太極之現象的味道，因此後段將討論這部分。或許著重加入宇宙陰陽與能量觀點去探討，在談及性相關議題時接受程度能有所調整，進而重新看待。關於奧修對性放縱的回應，參見《奧修傳》，頁 5-41。

⁵⁵ 精神分析心理學家弗洛伊德以病理學作為假設，認為所有心理疾病都與性有關。弗洛伊德也從生物學現象去觀察人類在性的發展，又將愛情心理分成畸戀、性無能與處女之謎來討論。參見弗洛伊德著，林克明譯：《性學三論·愛情心理學》（西安市：太白文藝出版社，2004）。

⁵⁶ 《了解性、超越性——從性到超意識》，頁 7。

這裡的「生物現象不是愛，它是色慾」即一般認知的性，也就是以滿足慾望為前提，或以傳承、生子為目的而產生之性行為。奧修一開始就表示是以靈性層面——將性從生物現象昇華至靈性現象來談性與愛，並認為性欲只是通往存有層次的愛之路口。⁵⁸奧修主張性是一股生命的能量，但因為人們錯誤的看待與使用，而導致罪惡發生，像是在愛於存有層次中提到，佛洛姆認為人逃離隔離感其中之一的方式是「各式各樣的狂歡迷亂」狀態中的性成癮。奧修強調道：

愛並不是情慾，不過，沒有情慾也就沒有愛，這也不假。是的，愛比情慾的境界更高，然而，要是你將情慾摧毀的連一絲都不剩的話，那麼蓮花從淤泥當中生長的機會也一併被毀了。愛是一朵蓮花，情慾是蓮花所生長的那片泥沼。⁵⁹

上述可知，奧修將性欲視為愛的一環，是用來滋養愛的養分，因此如何利用養分生長出蓮花，才是關鍵之所在。同時他更強調，性應該要與靜心結合在一起，像在生活日常作息中自然的發生，應予以接納。⁶⁰當性跟靜心結合在一起，性才不會變質成慾望，他說：「性如果沒有靜心就只能生小孩，帶著靜心的性能夠給你一個新生，能夠使你成為一個新的人。⁶¹」因此，帶著靜心品質的性，可以達到深層的滿足，回歸完整的狀態。⁶²

奧修以生命能量看待性的觀點，主要是根據亢達里尼（Kundalini）的能量中心（Chakras）及古印度密宗《譚崔》（Tantra）經典而來，⁶³其中主要闡述的根本義理是「超越」，從無意識到意識狀態的擴張，達到覺知生命一切發生的完整狀態。

首先，要先了解的是何謂奧修所述之性能量？

先以亢達里尼⁶⁴的能量中心⁶⁵觀點來看，人體存在七個能量中心，也稱作七脈

⁵⁷《生命·愛與歡笑》，頁 142。

⁵⁸奧修說道：「性欲只是愛的路口：人必須從那兒開始移動，而不是待在那兒。記住，經過入口並沒有什麼錯。我不是在譴責入口。如果你想要進入宮殿，你就得經過入口——但是不要停在那兒，不要把那兒當成家，……你透過性、熱情和依戀來認識愛」。參見《羽翼成》，頁 60。

⁵⁹《愛·自由與單獨》，頁 134。

⁶⁰《了解性、超越性——從性到超意識》，頁 7。

⁶¹《了解性、超越性——從性到超意識》，頁 8。

⁶²《譚崔經典（五）》，頁 22。

⁶³根據閱讀資料，奧修談論性能量之觀點，在講述有關譚崔經典中大量出現。奧修講述譚崔系列相關書籍，以奧修出版社所出版的著作來說，就多達十餘本，其中內容不乏論述龐雜的生命主題，又以性能量之結合的討論又更多。

⁶⁴亢達里尼指的是一種生命能量，當這個能量透過靜心甦醒時，會經由人體能量中心往上至頭頂，

輪⁶⁶，脈輪能連結至靈妙體。性能量位於第一脈輪：海底輪，大概在脊椎骨基端的位置，並位於靈妙體之肉身體的層面。當性能量往下走與往外釋放時，就會成為性欲；當透過靜心與覺知的內在整合過程，能將能量往內及往上提升至第七脈輪：頂輪，就能達到不被性欲所控制，還會將這股性欲能量轉化成保持單獨的能量。⁶⁷如此，性就不再只是一種為了合一的行為，而是轉化為安身立命之能量。

而譚崔觀點，是先教導進入性之中，學習如何去了解與感覺它，利用性之能量來認出內在自性，⁶⁸因此，首重強調性行為時，要覺知能量流動得以轉化，其中又以陰陽能量之平衡來說明。奧修表示譚崔指出「生命就是性」⁶⁹，這並非指狹義上的繁殖行為，而是在廣義上指所有生命發生之兩極能量的會合現象。曾昭旭先生也將廣義的性接觸界定為「兩個具體的生命互相接觸交往」，這接觸包含了人與人的所有互動，任何能感知彼此存在即為性接觸。⁷⁰不過，奧修又觸及到整個宇宙觀，他以生活及自然現象舉例說明「生命就是性」的概念，例如：聽者與說者：說者是主動的、陽性的能量；聽者是被動的、陰性的能量，兩者的能量交流才能溝通；花朵與蝴蝶：花朵是被動的吸引蝴蝶，蝴蝶是主動的採集花粉，花朵是陰性能量，蝴蝶是陽性能量；白天為陽，黑夜為陰；出生為陽，死亡為陰等，生命即是在看似矛盾的兩極之間交流，成為整體並和諧流動。⁷¹奧修的解釋，猶如《易傳·繫辭上》曰：「《易》有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。」是以宇宙論之天地陰陽，來解釋生命萬物之存有實體現象。⁷²因此，奧修指的性能量，以宇宙萬物之

人就可以進入開悟境界。不過奧修對此有特別說明一般人對古老喚醒亢達里尼的過程有所誤解，將於第五章說明。

⁶⁶同前面提到靈妙體時所強調的是以能量學角度，而非以生物解剖學之觀點看待身體結構。因並非用眼睛就能看到，目前主要以俄羅斯科學家研發之克里安照相機進行相關研究。另，因此處主要討論性能量的部分，將於第五章詳細討論亢達里尼靜心。

⁶⁷七個脈輪存於身體，由下往上分別為：海底輪、臍輪、太陽神經叢、心輪、喉輪、眉心輪及頂輪。以能見位置對應為脊椎的基端、肚臍下方、肚臍上方、心、頸部、眉心（松果體）與頭頂（往上延伸）。以心輪劃分往下三輪為動物性脈輪，與生存、權利及性有關；往上三輪，則為神性脈輪，與愛、溝通、智慧及靈性有關。奧修認為能量需要不斷往上提升，才能夠找到內在神性。參見《脈輪能量書 I—回歸存在的意識地圖》，頁 2-8。《靜心冥想》，頁 107-140

⁶⁸《脈輪能量書 I—回歸存在的意識地圖》，頁 191。

⁶⁹《譚崔經典（五）》，頁 66。

⁷⁰《譚崔經典（五）》，頁 112。

⁷¹《永遠的浪漫愛》，頁 88。

⁷²《譚崔經典（十）》，頁 78、114-115。

⁷²眾多學家提出關於「太極」的解釋，有從老子《道德經》中的「有」、「無」與本體觀論述、劉蕺山先生「天地之間一氣而已」的陰陽二氣自然運作之和諧，或是牟宗三先生認為的形上超越層次之生生不息觀念等，雖然論述內容各有特色，不過大抵都在宇宙存有陰陽之生命能量的流動現象討論，在一靜一動、一陰一陽、一生一滅的交互之間，宇宙生命才得以順利流轉。此觀念也用於中醫的養生觀點，即人是精氣所生，精為陰、氣為陽，唯有精氣和諧流轉，生命得以維持健康狀態。相關文獻可參見陳立驤：〈周敦頤《太極圖說》「無極」與「太極」關係之研究〉，《鵝湖月刊》第 385 期，（2007 年 7 月），頁 42-52。徐銘謙：〈劉蕺山對太極的詮釋〉，《有鳳初鳴年刊》第五期（2009 年 10 月），頁 183-201。史堅鳴：〈太極圖的參與悟一生、老、病、死〉，《臺灣中醫

陰陽能量的自然流動現象就更容易理解。

那麼，接著以上述觀點為基礎來看男人與女人間的吸引，奧修認為要了解的是，一個人身上同時有著陰陽能量，他這麼說道：

亞當有夏娃在他裡面，夏娃有亞當在她裡面。事實上，沒有一個人就是亞當，也沒有一個人就只是夏娃，我們都是「亞當—夏娃」。⁷³

引文中，「亞當」除了生理性別的男人，又指陽性能量，有著一般男性形象，例如：主動、堅毅、勇敢、理智等；「夏娃」同樣除了生理性別的女人，也指陰性能量，有著女性形象，例如：被動、柔軟、包容、感性等。這段話表示生理性別是男人，內在卻同時存在著陰性能量，反之亦然。關於這個論點，心理學家榮格也提出了相關理論，不過他主要用於人的心理活動。⁷⁴也因此當對方外在的形象符合了個人的內在形象，男人與女人相互吸引能量就會發生。

不過，如果僅是因為外在形象所吸引，在於一般的性愛中，只能算是對內在存在的一種瞥見——即能瞬間感受到個人內在能量整合狀態，但它只會是短暫的，且當過了這瞬間，自我將被劇烈的丟回分裂狀態。這樣的行為只能稱作宣洩，宣洩在生活中被壓抑住的能量，僅是將過多能量釋放出來，變成假放鬆狀態，如此只會感到身體上是放鬆的，但反而會在生理上更加疲憊與虛弱，在心理上甚至帶來挫折與罪惡感，無法進入精神靈性層面。⁷⁵要到達精神靈性層面，應將整個人放入其中經驗，維持開始的喜悅忘掉結束，與愛人完整的在一起，感覺彼此成為一體，⁷⁶。奧修說，在譚崔經驗中，外在的性只是第一階段，當融入靜心進行性行為，不會因為性高潮的歡愉後而結束，而是將向外的能量往內收（如不要射精），真正在做的是使內在的陰陽能量融合。整個性行為乃至到達性高潮，都要是在靜心觀照與存在連結狀態，在結合亢達里尼脈輪的陰陽能量過程中，⁷⁷就能將性能量往上提升，最後

臨床醫學雜誌》19 卷第一期（2013 年 12 月），頁 15-21。

⁷³OSHO 著，謙達那譯：《譚崔洞見》（台北：奧修出版社，2012），頁 17。

⁷⁴榮格所指的個體化歷程理論，其中提到阿尼瑪（anima）形容內在的陰性心理傾向，及阿尼瑪斯（animus）為內在陽性心理傾向，榮格認為所謂完整的個體，是要透過各種生命經驗，認出自己的內在心理傾向進而接納與融合。參見卡爾·榮格著，龔卓軍譯：《人及其象徵：榮格思想精華》（立緒出版社，2013）。

⁷⁵《譚崔洞見》，頁 20。《譚崔經典（五）》，頁 69。

⁷⁶《譚崔經典（五）》，頁 24-25。

⁷⁷奧修解釋「瑜珈—譚崔」的生理能量學時表示，如果生理性別是男性，那麼海底輪是陽性能量、臍輪則是陰性能量，以此類推至眉心輪，女人反之，頂輪則是中性能量。奧修說道：「在七個能量中心裡面，直到第六個，二分性都存在，第七個是非二分的。」因此，以脈輪來說，陰陽能量會有三對，當這三對陰陽能量融合，整個人體能量來到第七脈輪時，即開悟的一體狀態。此時的譚崔經驗，並不是來自於外在的男人或女人，而是來自個人最內在的核心。參見《譚崔洞見》，頁 20-22

達到愛於存有層次的一體境界。因此，奧修說所謂透過譚崔經驗而成的性指的是：「讓內在相反的兩極會合，就是整個靜心的目的。⁷⁸」

奧修認為譚崔經驗的性，會達到前面一再提及的「永恆存在」之狀態，這並非出自於性行為，而是一股內在整合的強大力量。前述也有提到，這也都能透過靜心與去愛達成，正好說明了奧修將性視為達到整體合一最初階層次的方法。⁷⁹既然靜心與愛都能達成，為何奧修還要大費周章的談論性？筆者認為奧修會不斷演說與性有關的議題，是因為壓抑的能量儼然已成為現代文明病產生的原因之一，而性的議題更可謂壓抑現象之代表，從社會難以開口談論及對性的批判即可知。奧修談論性，是將性視為一個達到個體圓滿之方法，如同他認為人依自己的性情選擇靜心或愛的道路達到圓滿般，性在有些人的生命中占了一大課題，奧修不去批判一切屬於自然現象之發生，但他批判一切不是屬於自然的現象，並只談如何更往上成長與轉化，又如他不斷強調，性欲是要超越到無欲，性要超越至永恆存在的境界，⁸⁰也就是性欲轉化為性能量，連結到超越至精神靈性層次之愛，光是性這個議題，就有其高低層次之分，這也就是奧修生命思想獨特之處。不過，筆者的見解是，奧修將能量觀點融入於性，對現代人面臨性問題，甚至是在性諮商的發展應能有所貢獻，但關於性能量要達到個體圓滿的操作上確實是要小心的，性欲的能量不容小覷，且掌控不易，自我執著與慾望力量亦是如此，在操作上不但要對性能量有正確見解，還要能夠持續靜心，達到覺知觀照，筆者認為確實並非易事，恐在操作的層面上，仍有其風險存在。

2.心理層面：成熟的關係

由於「永恆存在」是奧修主要的核心思想，奧修認為只要存在於「關係」中，就會讓人產生「有始有終」的感覺，因為會結束，而對關係執著的心理與行為就會接踵而至，他認為執著會阻礙人成為完整與成熟，也因此會說他反對任何一種關係。他強調愛不是一種關係，而是關係間「互動」（relating）現象，也許兩個相愛的人會分開，然而愛將會一直延續下去。⁸¹關於愛在心理層面的樣貌，奧修說道：

如果愛裡面有熱情，它會變成地獄。如果愛裡面有依戀，它會成為監獄。如

⁷⁸《譚崔經典（十）》，頁 115。

⁷⁹OSHO 著，莎微塔譯：《脈輪能量書 II—靈妙體的探索旅程》（台北：生命潛能文化事業有限公司，2004），頁 190。

⁸⁰《譚崔經典（五）》，頁 66。

⁸¹《愛·自由與單獨》，頁 86。

果愛是冷靜的，它會變成天堂。如果愛裡面沒有依戀，愛會變成神。⁸²

「熱情」、「依戀」是指因內在需求的發生在談愛；「冷靜」意指非生物性的衝動在面對愛，那麼，不是因內在需求及生物性衝動的愛，就會來到神，即永恆存在。此處進一步從奧修將心理層面的愛分成三種，第一種是倚賴，第二種是獨立，第三種是互賴⁸³來說明。

第一種倚賴，內涵與 C.S. Lewis⁸⁴所提出的「出於需要的愛」(need-love)及馬斯洛的「出於匱乏的愛」(deficiency-love)相同，不過奧修不贊同他們稱呼其為愛，因為這樣的關係就只是「需求」，是屬於生物性的驅力，⁸⁵是出於彼此的內在需要而相結合。⁸⁶而人對愛有著需求，舉例來說，小孩出生後需要母親，是因為他需要生存，而母親會給予他活下去的一切資源，同時也會給予愛來滿足他的需求，但若一直停留在需要從對方那得到愛的狀態裡，反而會不斷地向外索求愛。⁸⁷為了滿足需求而向外索求愛，會攸關到個人存在價值，當愛成為有條件式，當對方無法給予時，會產生許多恐懼，如「我不好」、「我會被拋棄」、「我需要更努力才會贏得他人的愛」的自我批判。前面提到，生命是要向上成長至成熟，如果停留於此，就會產生痛苦。奧修認為倚賴會造成痛苦，是因為個人要從他人身上乞討愛，並形容這成了隱性的奴隸關係，他說：「如果愛變成自由，那麼就不需要分開。之所以會想要分開是因為你一直覺得你越來越變成一個奴隸，而沒有人喜歡當奴隸。⁸⁸」即以愛之名行控制之實，個體獨特性不被尊重，這會扼殺了兩個人的自由，更別說愛的流動。⁸⁹又如兩個人突然間墜入愛河，可能是出於性的吸引，也可能是因自我投射的欣賞，誤把不是愛的東西當成愛，那麼當需求滿足後，吸引勢必會跟著消失。在倚賴的關係裡，有著各種對彼此的自我投射與期望，當相處時間一久，將對方存在視為理所當然，把投射的責任丟給對方而不是自我探索或整合，造成期待落空，挫折不斷，因而各種衝突隨之而來，這都成了愛之所以破裂的原因。⁹⁰奧修形容這就猶如兩個沒有愛的乞丐互相索求，⁹¹使兩個人的生命都無法成長，只能在

⁸²《羽翼成》，頁 55。

⁸³《成熟——重新看見自己的純真與完整》，頁 88。

⁸⁴C.S. Lewis (1898-1963)，為威爾斯裔英國知名學者、作家與神學家，因著有兒童文學《納尼亞傳奇》而聞名。此處所指出於其重要著作，C.S. Lewis 著，梁永安譯：《四種愛：親愛，友愛，情愛，大愛》(台北：立緒出版社，2012)。

⁸⁵《愛·自由與單獨》，頁 96。

⁸⁶《成熟——重新看見自己的純真與完整》，頁 89-90。

⁸⁷《成熟——重新看見自己的純真與完整》，頁 90-91。

⁸⁸《了解性、超越性——從性到超意識》，頁 316。

⁸⁹《成熟——重新看見自己的純真與完整》，頁 93-96。

⁹⁰《愛·自由與單獨》，頁 88。《成熟——重新看見自己的純真與完整》，頁 97。

⁹¹《成熟——重新看見自己的純真與完整》，頁 97。

痛苦中輪迴。

奧修說：「在愛裡面上升是心靈的。掉進愛裡面是生物的。⁹²」奧修相較於兩位學者增加了第二種獨立，這是不掉進生物性需求的倚賴，但也沒上升到心靈層面，將雙方列為平等位置，給予自由。⁹³他用詩人、藝術家、思想家、科學家來形容這樣獨立的靈魂，通常他們在關係當中強調保有「絕對自由」，不過這也會產生衝突，因為沒有任何彈性與退讓的可能性，只想享受著自由的浪漫，不想負責有關愛的承諾，害怕一旦深入關係當中，自由就會消失。⁹⁴是害怕自由消失，也可說害怕自我消失又更為合適，總之這依然是屬於不成熟的愛，浪漫能讓生命感到喜悅，但並不能讓生命過的更為踏實。所以還是讓關係要往上成長，「在愛裡面上升是心靈的」，就是指第三種互賴的愛。

第三種互賴，則與 C.S. Lewis 所提出的「贈與的愛」(gift-love)及馬斯洛的「存在的愛」(being-love)相同。在互賴的前提是，首先要成為成熟的人，面提到，成熟的人才能真正去愛，奧修說：「愛的一個基本問題就是首先要變成熟，然後你將會找到一個成熟的伴侶」⁹⁵，即當自己成為成熟、單獨與能夠分享愛的人，自然也會認出同樣成熟的人，而奧修對互賴的層面形容道：

這種發生非常罕有，可是當它發生的時候，凡間就變成了天堂。兩個人既不獨立也不倚賴，而是在一種高度的同步狀態之中，彷彿是為對方在呼吸，彷彿是住在兩個身體裡的同一個靈魂——當這樣的情形發生時，愛就發生了。⁹⁶

當兩個成熟的人相愛，人生最大的似非而是的真理之一就發生了，一個最優美的現象：他們在一起，但是卻非常的單獨，他們是那麼地在一起，所以他們幾乎成為一體，但是他們的一體並不摧毀他們的個體性，事實上，它增加了它們的個體性：他們變得更成為個人。兩個成熟的人相愛會互相幫助對方變得更自由，完全沒有權謀……⁹⁷

第一段引文強調的是在互賴中，兩個成熟的人會達到「一體感」，不過「兩個人既不獨立也不倚賴」較難以理解，因此加入第二段引文，在前面描述的成熟的單獨之人的幾個特色：清楚知道「我是誰」、感受「絕對自由」，以及知道「自己就是愛

⁹² 《了解性、超越性——從性到超意識》，頁 316。

⁹³ 《愛·自由與單獨》，頁 96。

⁹⁴ 《成熟——重新看見自己的純真與完整》，頁 88、104。

⁹⁵ 《生命·愛與歡笑》，頁 157。

⁹⁶ 《成熟——重新看見自己的純真與完整》，頁 89。

⁹⁷ 《生命·愛與歡笑》，頁 158。

」。那麼當擁有這些成熟特色的兩個人在一起時，愛是由自己本身散發而出，不是向他人索求而來，兩個人愛的能量是充沛的、自由的，兩個人是在彼此分享愛，他們感覺到愛的一體感同時，也清楚知道自己是完整的。這種愛的整體現象，曾昭旭先生說道：

只有當愛情的感覺發生時，我們才觸及全體。原來愛情的感覺就是一種生命全體存在之感，也就是一種兩位一體之感，這時情人的生命是又在我生命之外（就顯處言）又在我生命之中的（就隱處言）。……所謂愛人如己，即因從愛情的角度看，情人根本就是我生命的一部分，……⁹⁸

由於對方成為自己生命根本的一部分，我即是整體，我愛我的生命，我的生命充滿愛，所以不管對方實際在亦或是不在身邊，都是整體的一部分，都是我生命的一部分，因此愛不會結束，它就是會一直持續發生。

奧修認為在心理層面真正的愛，是要成為第三種的互賴，奧修說道：

從你能感覺出自己不再依附任何人的那一刻起，一股悠悠的淡然與深深的平靜由衷而生，那是一種放鬆的釋放開來，並不是從此你便不再愛了，事實正好相反，你生平頭一次從一個嶄新的層面了解到愛，那樣的愛不再是生物性的，那樣的愛，比任何形式的關係都要來得接近友善（friendliness）的品質，有鑑於此，我才不使用友情（friendliness）⁹⁹這個字眼，因為那艘「船」（ship）已經害的無數人滅頂。¹⁰⁰

從引文中清楚可知，「友情」指的是第一種倚賴，任何關係都要脫離前面生物性需求層面往上提升，來到有著「友善」品質的愛，也就是由兩個成熟的人透過分享愛的成熟關係，如此對愛及生命才有「嶄新」的看見。而「那艘船已經害的無數人滅頂」指的為何？此處要回到奧修說「我反對所有關係」來討論。

奧修所用的語言雖為「我反對所有關係」，但筆者認為其實際上應是反對自我對關係的執著與需求，如控制、壓抑等這些無法使人達到愛於存有層次的阻礙。這裡要注意的是，奧修自己曾說，他所傳遞的語言時常是矛盾的，由於人的頭腦需要邏輯，只要符合邏輯、符合二元對立觀點，就會帶來安全感，但同時也讓生命停滯不願前進。因此，他矛盾的旨在於打破人的習性，甚至是要利用這矛盾，創造出

⁹⁸曾昭旭：《永遠的浪漫愛》（台北：張老師文化出版社，1993），頁 46。

⁹⁹此處是文本未校正的錯誤，友情（friendliness），此處應該是 friendship 才對。

¹⁰⁰《愛·自由與單獨》，頁 85。

讓聽者在某瞬間自我消失的空白時刻，達到靜心狀態。但這些創造矛盾的語言，也成了奧修受到爭議的原因，若不在奧修講述的脈絡底下，只擷取隻字片語，就會覺得奧修傳遞的語言過於極端。筆者認為，須將這些語言視為象徵性，他說：「他們了解說在它的背後有一些行動」¹⁰¹，也就是在語言背後，還有真正要傳遞的行動訊息，這才會是重點。因此，筆者認為「反對所有關係」，其根本是「反對所有阻礙通往永恆存在、愛與自由的可能性」，此外，中國學者智奮認為，奧修讓人爭議之處，是反對婚姻裡的承諾，那麼，奧修又是如何說的呢？以下就以奧修談論婚姻關係來探討關於此觀點。¹⁰²

要先了解的是，「喜歡」與「愛」的差別，奧修說道：

當你對一個女人或男人說出「我愛你」時，你事實上是說：「你的身體無法蒙蔽得過我，我看見了你；或許你的身體會變老，但我已看見了那個不具形體的你，那是你內在最深處的核心，神聖的核心。」喜歡是膚淺的，愛卻直驅一個人的最內在，碰觸到對方的靈魂。¹⁰³

由此可知，真正流動在兩人之間的愛，是愛著對方的內在靈魂，而不是因對方的外在條件改變而愛隨著改變，愛的是對方那不變的內在核心。曾昭旭先生在其評論電影《上錯天堂投錯胎》（Heaven Can Wait）時也提到「愛是愛你眼前此人的靈魂」，他說：「愛就是當與你相遇，便永遠不忘；不論你變成什麼，我仍只是愛你」¹⁰⁴。而這樣的愛，會自然帶出承諾，奧修說：「喜歡是沒有承諾的，而愛是一種承諾，……愛是一種承諾、投入、冒險與責任」¹⁰⁵，於此，喜歡與愛的最大差異，是愛的本質裡具備著「承諾」。社會心理學家 Sternberg 在愛情三角理論（triangular theory of love）指出承諾（commitment）是屬於認知層次，是有著忠誠和犧牲以及願意維持長期關係，¹⁰⁶然而，奧修則說，承諾是本來就存在於愛裡，所以不須特意做什麼，承諾自然會發生，¹⁰⁷他將承諾放在與愛相同的精神靈性層次。奧修進一步

¹⁰¹參見 OSHO 著，謙達那譯：《沙的智慧》（台北：奧修出版社，1991），頁 367-391。《白雲之道》，頁 224。

¹⁰²奧修談論多種關係，有父母與子女、夫妻伴侶、朋友與自己關係等，談論內容細節雖不一樣，但最終目的都是要成為第三種互賴，都是以愛與自由互動。本文若作細部的全面討論，範圍甚廣，為避免失焦，因此這裡主要欲討論的問題在於，奧修反對「關係」的根本原因為何。而奧修對「婚姻關係」之觀點爭議性頗高，又筆者認為婚姻關係觸及前述提及的三種層面廣度夠，要理解又較容易討論，因此選用婚姻關係來探討之。

¹⁰³《愛·自由與單獨》，頁 128。

¹⁰⁴曾昭旭：《從電影看人生》（台北：漢光文化事業（股）公司），頁 124。

¹⁰⁵《愛·自由與單獨》，頁 126-127。

¹⁰⁶陳皎眉：《心理學》（臺北：雙葉書廊有限公司，2010），頁 435。

¹⁰⁷《愛·自由與單獨》，頁 129。

解釋他所指的承諾，不是指受制於一般社會與法律形式上的承諾。愛的本質之一是當下即永恆，承諾同是自然發生於當下，是在愛的現象發生之下說出「我愛你」，這時候是最真實的，因此根本不會去想會失去對方、愛會不會永久持續等所有關於未來問題，這還是一種信賴，不只信賴對方，還信賴愛、信賴生命。這同樣回到若將「永遠」緊抓，那麼就與生命無常的本質衝突，構成生命無常的元素不是只有愛而已，若誤將愛視為生命永遠的追求，就會帶來我執之苦，當以為承諾就是要「永遠」守住，那麼在關係當中，佔有、控制、忌妒、幻想等將不斷發生在互動間，又，當分離時刻來臨，背叛、罪惡、恐懼等感受就會隨之而來，這是因為錯以為「承諾先於愛」，而不了解是「愛先於承諾」之故，¹⁰⁸這都會使人的生命朝向完整、朝向愛的道路變得更加崎嶇。帶著這個觀念，來討論婚姻關係，就更能了解奧修真正反對的根本。關於婚姻，奧修說道：

我並不反對愛，我非常贊成愛，那就是為什麼我反對關係、反對婚姻。兩個人或許可以一生都生活在一起，那是可能的，沒有人說你必須分開，但是這個生活在一起必須是由於愛，不能干涉和侵犯到對方的個體性，以及對方私人的靈魂，那是他的尊榮。¹⁰⁹

引文中，奧修認為兩人在一起的前提是要有愛，帶著愛才會懂得尊重對方，關係的互動就不會因內在需求而侵犯到彼此獨特的個體性。奧修認為婚姻制度的承諾，涉及到法律與社會道德規範，是用外在條件想辦法在維持愛，也就是用外在條件要求愛要永遠存在，以利撫平內在不安，¹¹⁰這便增加自我認為「承諾先於愛」的信念。較常看見奧修說反對婚姻，但他也曾說真正的婚姻不是要摧毀對方，婚姻是兩個人永遠自由的在一起，¹¹¹關於有人提出可不可能結婚，但同時保有自由的問題時，他回答道：

那很難，但並非不可能，需要有一些了解。

必須認識幾個基本的真理。第一個就是：沒有人是為另外一個人而生下來的。第二個：沒有人在此是要去滿足你認為他應該如何的理想。第三個：你是你自己的愛的主人，你想要給多少，你就給多少，但是你不能夠向別人要求

¹⁰⁸ 《愛·自由與單獨》，頁 130-133。

¹⁰⁹ 《生命·愛與歡笑》，頁 142。

¹¹⁰ 《生命·愛與歡笑》，頁 137。

¹¹¹ 《先知的愛：奧修談論季伯倫的「先知」》，頁 45-65。

愛，因為沒有人是奴隸。¹¹²

若將引文中的三項真理，從奧修反對關係的角度來說，第一個就是沒有人需要為另一個人犧牲，沒有人要因為對方存在，要透過對方才能肯定自己存在價值，而是要由自己來肯定，所以第一個反對的是犧牲；第二個是沒有人有責任要去滿足對方的內在需求，也沒有必要去符合對方的期望與理想，如果改變自己能對生命肯定，那其實沒有問題，但真正的問題在於改變後因不認得自己而痛苦，因此，反對的是想讓對方成為自己所期望與理想樣貌；第三個就是自己要成為愛，反對的是奴隸關係。犧牲、期望與理想、奴隸關係的形成都會侵犯到個體性，還造就壓抑的能量，這都是自我所創造出來的執著，甚至可以說，是用這些需求達到征服對方的手段，禁錮了個體的內在靈魂，造成在關係中沒有自由，阻礙人往上成長，還加深不接受改變與成長的意志。他說：

要是你起了執著，你馬上就會往下掉，執著是一種地心引力，而超然是一種優雅。不真實的愛有另一個名字，就叫「執著」；真愛是無比超然的。¹¹³

根據上述，都指出共同事實，那就是奧修反對的已是脫離關係與婚姻的一般所認知的表面，他真正反對的是自我產生的執著。奧修認為愛在沒有自由的情況下是無法成長與流動的，愛是透過自由表達，沒有自由就沒有愛。¹¹⁴前面提到，真正懂得愛的成熟之人，自由、承諾、分享、負責等也會一併知曉，那是因為愛本具足帶有這些品質，因此這樣的兩人，並不一定真的要結婚才能生活在一起。

筆者的看法是，奧修談反對婚姻是從人之存在本質的層次來說，是以那些被「婚姻」禁錮與制約的人群為對象，若就以現今時空背景之下，婚姻制度當然更有其存在的必要性，奧修所有生命主要思想，多以人的存在本質之角度來看待這世界，較少考量到關於像是觸及法律制度的層面，而現實是我們活在社會與法律的世界中，就以面對醫療制度，要簽署放棄急救同意書之情況時，必須要有家屬身份才能同意，這類的社會福利或法律層級，也屬生活所需。故筆者認為，要更適切於現今時空背景與環境的說法會是，不排斥婚姻但也不因婚姻制度而執著，即使進行結婚儀式，也會是先帶著愛的本質結婚，兩人的相處會給予對方自由的空間，這時的婚姻關係，彼此若以愛於存有層次之狀態為前提珍視著彼此，那麼兩人就會願意不斷地透過真誠溝通與磨合達成共識，就能在關係中一起成長，如此一來，「婚姻」就會

¹¹² 《女人與婚姻》，頁 70。

¹¹³ 《愛·自由與單獨》，頁 14-15。

¹¹⁴ 《女人與婚姻》，頁 72。

被看作是愛的附加物，便不會對附加物執著，這即是「愛先於承諾」的表現，也因此，即便愛的現象不在了，也會帶著真誠與感激的心告訴對方，就不會造成禁錮兩個人，禁錮個體的成長的狀態。¹¹⁵然而，普遍對婚姻的觀念，多是「承諾先於愛」，透過婚姻制度來滿足內在需求，用以撫平個人內在對愛的不安全感，¹¹⁶自我不斷製造出個體與兩人間衝突而對生命感到痛苦。

不過，這並不表示奧修贊同愛的對象隨時更換，或是反對愛單一對象，奧修明白說道：「我贊成愛」¹¹⁷，第一種倚賴，是出於個人內在不安，即使愛的現象已沒有發生，兩人都在關係中受困，仍緊抓同一對象，這樣會覺得安全不需要改變；第二種獨立，是因執著於自我的自由，害怕愛帶來的承諾，這都不是第三種互賴的表現。對於倚賴，他表示若是成熟的關係，會增加親密感，進而能夠幫助彼此的生命蛻變與提升，但沒有愛時，就要改變依附在對方的習慣；對於獨立，奧修則強調去愛，他也用陰陽能量的觀點去說明心理層面，帶著愛深入對方，才能透過對方了解內在的另一面。這些都扣緊了給自己成長的機會，愛與自由空間。¹¹⁸因此，若從能量與精神靈性層面來說，筆者認為奧修認可深入關係有一定程度上的價值，但須以愛與自由為前提，任何關係亦是如此。

依上述可知，筆者認為奧修反對關係、反對婚姻之語，不能只是以一般對形式的表層來理解，他反對仍是自我創造出來的分化，是人在關係的變質，目前人對關係與婚姻主要是以「承諾先於愛」來看待，甚至，許多人結婚是因為背負著「男大當婚，女大當嫁」的傳統壓力，¹¹⁹多是兩個不成熟的人結合在一起。而讓許多人滅頂的那艘船，指的就是自我幻化的一切衝突與阻礙，延伸至其他關係，亦是如此。舉例來說，親子間我是你的父母，所以你就應該要聽我的，以示尊重；朋友間因為我是你朋友，你就應該不分青紅皂白站在我這邊，不得背叛；兄弟間你是我兄長，家族責任本應就你要承擔等諸多傷害個體性的價值觀。因此，他真正反對的根本是自我的執著——所有通往永恆存在、愛與自由的阻礙，筆者認為，當「愛先於一切

¹¹⁵《女人與婚姻》，頁 71-72。

¹¹⁶《愛·自由與單獨》，頁 130。《先知的愛：奧修談論季伯倫的「先知」》，頁 47。

¹¹⁷《愛·自由與單獨》，頁 140。

¹¹⁸《愛·自由與單獨》，頁 140-144。奧修在心理層面講的能量觀點，與榮格所談之個體化歷程相同，皆透過外在對方，呼應與勾起內在未知的能量甦醒，進而認識自己的完整性。以這個觀點來看，長時間相處是好的，因為喚起內在未知的一面，需要一段時間，且親密度與安全度高都會有幫助，不過對關係執著太重，不帶著愛的兩人，能量都放在處理衝突上，也較難覺知到內在層面，所以這時他強調勇敢改變。奧修說：「終極的瑜珈與最終玄密的統合發生於你的內在，當這件事發生的時候，你就能從男人與女人當中自由，你不在受制於男人與女人的性別，轉瞬間你超越了，你兩者都不適，這即是超凡入聖（transcendence）的意思，這即是 brahmacharya（譯注：禁慾、獨身之意，也可指超越性的人）的意思。這時候你才能反璞歸真，重新回到你純潔無瑕的聖潔，再次回歸你原始的自性。」這最終都指向達到成熟與超越之境。

¹¹⁹《永遠的浪漫愛》，頁 105。

」的狀態下，有機會以新的視野看待原先對關係的執著，如婚姻的承諾與責任是因愛而自然帶著歡喜心，親子、兄弟及朋友是打從心底彼此尊重個體性與生命選擇，而非所屬物，更不會是用聽話、控制、討愛或卸責來表現。或許上述之關係狀態過於理想化，然筆者認為，佛家的八正道中，「正見」視為第一，以智慧作為修行之根基，否則在實踐的路上障礙多或是不得要領，又如本章前言所提「精於醫術」的觀念，因此即便理想化，但最少要「先知道」，才能在「有中求好」，加上同時靜心常達「正定」，那麼覺知才更有可能落實生命，而奧修也提供了關於卸除這些阻礙的方法，即朝向愛的方法。

二、朝向愛

首先，筆者要先強調，此處的朝向愛步驟，並不應視為「方法論」所定義之步驟，將其視為「經驗性過程」的「趨近步驟」更為適當。以下用兩段引文說明筆者強調的觀點，首先是黃志忠先生在其研究中說道：

根據我的閱讀，奧修的愛之體驗過程和其思想宏旨，始終都有特定的目的論之意味，即隱約帶有達到「完成回歸整體性」的意味。但我在此再度強調，愛的三個層次並不是在為這愛的體驗過程以「屬性」的方式來清晰界定出其絕對的階段性。其「回歸整體性」的目的完成，是在於人存的體驗（奧修用隱喻的方式表達），而它並不是「方法論」意義上的步驟！……於是，愛的三層次不完全是「方法階段」前後問題，而是人存對「原本即是與萬物一體存在」體會之圓不圓滿和完不完整的衡量標準，也只能體驗者自身的體證。
……¹²⁰

此外，佛洛姆論及「愛之實踐」時，也提出了相同看法：

這一個問題之所以變得如此困難，是由大部分人——包括這本書的許多讀者——希望獲得一個單方，告訴他們「如何自己做」，在愛的問題上，其意義就是希望別人告訴他如何去愛。……去愛，這是個人自己的經驗，只能由每個人自己去做，並且每個人也只能為自己。……關於愛的實踐方面，唯一能討論的是愛的藝術之前提，如何接近它，以及這些前提即趨近步驟的實踐。然而趨近這個目標的步驟卻只能由每個人自己去實踐，而我們的討論則在這步驟實踐之前就停止了。不過，我相信關於這些趨近步驟的討論，可以有助

¹²⁰ 《論美學情感到宗教情操的過渡——以奧修的「愛」的思想為例示》，註 149，頁 59。

於讀者去主宰這項藝術——至少對那些不期望「單方」的人是如此。¹²¹

第一段引文指出，奧修思想常融合開悟經驗之詮釋，強調「實踐經驗」，如前一章提及「勇敢冒險」創造生命經驗，第二段引文又更加說明，經驗的獨特性，需要透過個人來達成，因此能討論的只有如何能接近目的而已。從兩段引文中可知，既然是需要透過經驗而成，又是以「圓滿」、「完整」為「衡量標準」，加上「個人經驗」有著獨特性，只能經由個人意志決定去實踐，要成為「絕對的階段性」之方法論實屬困難。因此，這裡通往愛的步驟，應視為「無次第中有次第性，有次第中無次第性」¹²²，於此，以下討論應跳脫方法論的步驟性（前後性），而視為「經驗性過程」，也就是討論「朝向愛」的趨近步驟。

關於學習愛的藝術，奧修說道：

我常說學習愛的藝術，其實我真正說的是：「消除愛的阻礙」的藝術，那是一個負向的程序，有點像是鑿井：你朝地底一直挖下去，除去層層的石頭、岩塊，忽然間你挖到水了，在排除萬難之後你終於得到水。愛也是這個情形：愛是你存在中的一股暗流，它已經在底下汨汨流動，只不過層層的土石有待移除。¹²³

愛的阻礙即指自我的執著，要消除執著的辦法，就是像鑿井一樣不斷地自我探索，在探索之中去經驗，進而認識自己，鑿井到發現底下的存在中愛的暗流，都是成為愛之過程，只有先了解自己，才能了解本來就在裡面的愛。奧修提出朝向愛有四個步驟，認為透過不斷練習與覺察這四步驟，進而能夠帶著勇氣與冒險的心情先去愛人，將愛從抽象心境轉為具體表現，並於實踐於生命之中。

（一）第一步：先愛自己，活在當下

奧修認為一個不懂愛的人，是因為不愛自己，而一個愛自己的人，就有愛人的能力，自然也能擁有他人的愛。¹²⁴真正懂愛的人，會知道要先擁有愛，才能分享，如果連自己都不快樂，怎麼讓周圍的人也快樂？¹²⁵愛自己與自私的差異在於，後者是的行為表現是出自於內在需求，是以自我為中心與自戀的，是不斷比較的¹²⁶像是

¹²¹ 《愛的藝術》，頁 143-144。

¹²² 《道德實踐與歷史性——關於戴山學的討論》，頁 120。同本研究第二章註 28 之解釋。

¹²³ 《愛·自由與單獨》，頁 125。

¹²⁴ 《愛·自由與單獨》，頁 52-53。

¹²⁵ 《愛·自由與單獨》，頁 36。

¹²⁶ 《愛·自由與單獨》，頁 54-56。

用犧牲自我來索求他人的愛，如我為這個家犧牲奉獻，你怎麼能夠背叛我；或是用服務與幫助的語言，來提高自我價值，如因為你比我弱小、我比你更有靈性，所以我幫助你，¹²⁷奧修說：「一個人要是沒有先愛自己，就去愛別人，正是那種愛別人的『努力』會造就出自我」¹²⁸，自私有個對立面的「你」同時存在，使自己為了維持內在需求而越來越緊繃，一個真正愛自己的人，他是「無我」的，¹²⁹是自在的，不會將愛視為對他人的義務，而知道愛是一種分享，沒有誰高誰低之分，分享是因為這麼做會感到快樂，¹³⁰奧修形容愛自己與自私，如同光與黑無法同時存在，當自己成為光，成為快樂，這份力量就能一起影響到其他生命。¹³¹奧修說道：

愛自己是愛的起始，是你對愛的首度體驗。愛自己的人會尊重自己，而愛自己、尊重自己的人，也才會尊重別人，因為他明白一件事：「人同此心，新同此理。正如我享受著愛、自尊與自重，別人也是如此。」他會意識到，人性的根本是一樣的，我們是一體的，全部活在同一個律則之下。¹³²

愛開始的第一步是愛自己，那就不會造成不必要的罪惡感，當罪惡感發生同時會譴責自己，譴責自己認為自己永遠都有不足，看不見已擁有的，會更加不敢分享，且會無意識的想逃避這罪惡感，而轉向投射至他人身上，於是不斷譴責與怪罪他人，但其實是內在需要得到寬恕，那麼多批評的聲音，其實都說明了極度缺乏愛。¹³³愛自己同時也有著靜心的品質，是能夠學習與自己相處，學會單獨，在與自己相處的過程中，就不會不斷逃避自己¹³⁴，讓自己在無意識的狀態中生活，愛自己意味著了解自己，了解自己就能卸除過去經驗加諸於自己的制約，當靜心時，會讓自己活在當下，不會因為過去經驗造就自我投射，對未來恐懼而未雨綢繆。

（二）第二步：覺知內在制約

奧修指的覺知內在制約，與諮商心理學派的認知行為治療中提到的辨識自動化思考有異曲同工之妙。認知行為治療認為人對外訊息之解讀有個基模存在，基模是由過去經驗的累積與不斷修正而形成，在基模的運作之下，得以做出最快對訊息

¹²⁷ 《生命·愛與歡笑》，頁 150。

¹²⁸ 《愛·自由與單獨》，頁 19。

¹²⁹ 《奧修談自我—從幻象邁向自由》，頁 354。

¹³⁰ 《愛·自由與單獨》，頁 34。

¹³¹ 《愛·自由與單獨》，頁 53。

¹³² 《愛·自由與單獨》，頁 21。

¹³³ 《愛·自由與單獨》，頁 23-24。

¹³⁴ 《愛·自由與單獨》，頁 26。

的解釋與反應，這樣的思考與行為，又稱為自動化思考，自動化思考是健康時，能幫助我們適應社會與生活，但當思考扭曲時，就會造成強烈情緒出現，如憂鬱症、恐慌症等症狀。¹³⁵奧修對內在制約舉例道：

比方說你的男朋友帶著非常賞識的眼光在看著其他的女人，在這種情況下，你看看你會怎麼做，你的做法是不是跟你母親在你父親以一種賞識的眼光注視著另外一個女人時的做法一樣？如果你是這樣的話，你將永遠不知道愛是什麼，你只是在重複一個故事……只是由不同的演員來演，這樣而已。¹³⁶

奧修認為內在制約來自過去經驗，從父母、社會文化等外在環境加諸而來，引文可知，他強調要去看見它們的運作如何影響著自己，否則只是一在重複的輪迴同一件事情而感到痛苦。認知行為治療是透過對思考模式的紀錄與觀察來處理，而奧修則加入靜心與能量的觀點，也可謂為正念學的方式，他認為這時候要帶著耐心等待，觀照一切的發生，會有不同的能量品質產生，此時就不會進入「業」（karma），即引文中的重複輪迴。¹³⁷他以生氣的能量舉例，當生氣升起，如果像過去一樣的模式行動，會在負向情緒狀態下做事，那會帶來更多負向的結果，憤怒引起更多憤怒，反之，此時不做任何行動，只是靜靜的等待，與生氣待在一起，不是壓抑而是注視著生氣，它有著巨大的能量，然而能量是中性的，既然能夠摧毀就也能夠創造，當負向情緒發生，透過靜心將能等待轉為正向情緒的時刻到來，這時再去行動，就不會重複待在輪迴裡。¹³⁸

（三）第三步：分享

真愛懂得分享，分享人生、智慧、慈悲，任何所有存在於生命裡的，都去分享，這種分享是沒有對象性的，即使是石頭、山河都去分享，因為重點不是對象，重點在給予。在分享時沒有期待回應，對願意接受者懷著感謝、對生命的感謝、對自己感謝。¹³⁹無法分享是因為覺得自己擁有的太少，奧修認為如果覺得自己吝於分享，那就先讓自己練習做不吝嗇的事，慢慢的就會習慣分享，他認為分享的越多，得到的也會越多，即使在還不懂愛的階段，透過分享，能開始將執著卸下；透過分享，看見自己擁有那麼多，感受自己的富足。

¹³⁵傑西·萊特等著，陳錫中等譯：《學習認知行為治療：實例指引》（台北：心靈工坊，2009），頁 33-39。

¹³⁶《生命·愛與歡笑》，頁 126。

¹³⁷《生命·愛與歡笑》，頁 108。

¹³⁸《生命·愛與歡笑》，頁 109-112。

¹³⁹《生命·愛與歡笑》，頁 113-114。

（四）第四步：成為空

關於空，奧修說道：

空是你最內在的中心，所有的活動都是在外圍，……佛陀給了它一個名字——尚雅塔（shunyata），它意味著空無或空，那是你的本性，那是你的本質存在，……¹⁴⁰

由上可知，「空」指的是內在核心，即自性，也是存在之源頭。「空」是什麼都沒有，但它也是擁有所有的一切，成為空就是與整體合一，使人我分界感消失，從自我成為無我，達到永恆存在。

那麼要如何到達呢？

前面提過透過靜心與去愛，這都能夠將愛於存有層次的狀態落實在關係層次。奧修同時提醒，有某些時候會感覺到一點空、一體感，在某些片刻思想停止，寧靜品質出來，不過自我的習慣會跳出來阻礙，像是跑出：「這是空」的思緒，那就造就新的思想過程。他說當這樣的現象發生時，要能夠覺知，只是看著這股寧靜降臨，然後等待並保持沉默，這時候才能真正進入空。¹⁴¹人的一身，甚至是好幾輩子的前世，要經歷過無數次短暫的空，才有可能到達生命長駐於空，所謂開悟、覺知的狀態，因此，奧修才提供靜心與去愛之法，甚至是透過演講時的語言矛盾，欲讓人達到數次之空的產生機會，當人能夠長駐於空之時，奧修說：「空的意思就是涅槃，這也意味著你回家了」¹⁴²到家也意味著，感受到絕對自由。在本節的討論中，也會發現，奧修強調愛帶出自由，自由才能讓愛生長，因此節主要是聚焦於愛的討論，但兩者互為一體，勢必會帶出自由的部分，第二節將主要以自由的觀點開展論之。

¹⁴⁰OSHO 著，謙達那譯：《譚崔經典（七）》（台北：奧修出版社，2007），頁 255。

¹⁴¹《譚崔經典（七）》，頁 256-257。

¹⁴²《生命·愛與歡笑》，頁 115。

第二節 自由¹⁴³

「自由」的意涵廣泛，眾家學者們從個人意志、道德信仰、社會文化、政治民主等不同面向來詮釋自由，如歐文亞隆從存在心理學討論自由意志、康德的道德自由、伏爾泰主張言論自由、孟德斯鳩以社會政治談論權利自由、洛克以政治哲學談論自由主義等，即使在不同時代，自由都是一再被討論的生命主題。奧修則以精神靈性層面看待自由，認為自由是人類本質的內在核心，當認出「我是誰的」那刻起即享有絕對自由，並強調愛與自由互為一體，同時愛需要完全的自由才能夠成長。¹⁴⁴以下從奧修認為自由的本質進行討論，最後以奧修認為通往自由的實踐層面，即自由的藝術說明之。

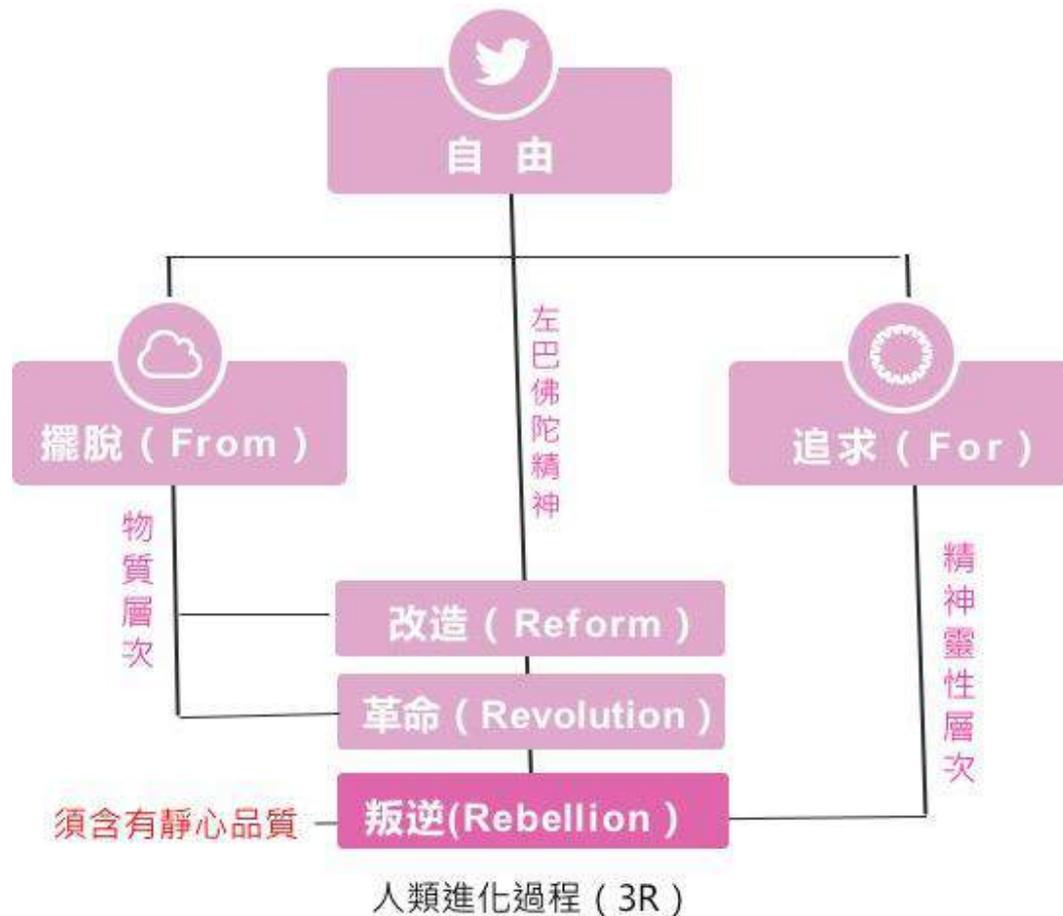
一、自由的本質

賽亞·伯林（Sir Isiah Berlin，1909-1997）從政治人權的角度，將自由區分為「消極自由」（negative liberty）與「積極自由」（positive liberty），伯林認為人要獲得自由，須從擺脫受制政治權力等外在因素之「消極自由」來實現；然而佛洛姆則從社會心理學與人類本質的角度，也是用「消極自由」（freedom from）與「積極自由」（freedom to），並認為「積極自由」才能真正得以解決人對自由的渴望。¹⁴⁵而唐君毅先生將自由又分得細緻，他先從英文之本意點出西方主義之自由有兩種意涵，一是 Freedom：掙脫外在束縛後進行自發性活動；二是 Liberty：指經過社會、政治或法律等認可之自由權利。他跳脫此框架，以社會民主結合道德倫理之觀點，將自由意義延伸，分為八個種類，從第一到第三層次是屬於個人主觀且消極的，分別為：滿足欲望之自由、立異之自由、保持選擇可能之自由；第四與第五層

¹⁴³前述提到，由於奧修思想含有矛盾之處，這是因為包含了開悟經驗之詮釋，當矛盾合一即稱之完整。用於研究中便成了矛盾辯證的思維，即事物自身所包含著對立面之統一關係，在這關係中，任何一方都無法單獨存在，彼此互斥也互賴，是否定中有肯定，肯定中有否定，這矛盾並非主觀認知上的邏輯混亂與錯誤，也非經由推論而來，而是針對客觀現實的矛盾反映，且會依著現實變化而改變，例如自然界的正負電、黑夜白晝等，當變化達到最後，即是終極真理。因此，像愛與自由看似兩個極端卻互為一體，最終的目的指向，如黃志忠先生所述，都含有回歸整體性——在本研究為永恆存在之意味，因而奧修思想之內涵大抵上會不斷重複，在論述篇幅也會有減少之傾向，在此節自由中，就前面未觸及之處處理之。參見《愛的藝術》頁 102-107。史偉民：〈黑格爾論思辨與概念〉，《東吳哲學學報》36 期（2017 年 8 月），頁 1-34。

¹⁴⁴《先知的愛：奧修談論季伯倫的「先知」》，頁 26。

¹⁴⁵關於伯林與佛洛姆都使用「消極自由」與「積極自由」的字眼，兩人對自由詮釋之立基點是不同的，張奪先生對此差異說道：「伯林推崇的則是個人的選擇自由；佛洛姆提倡通過人自身發展與社會條件的改善來實現真正的自由，而伯林則是要固守雖變動不居但永遠清晰可辨的那個自由的疆界。佛洛姆構建了一種規範人本主義倫理學，孜孜以求的自由發展，伯林則是個人主義與多元主義的典型代表，體現了對最低限度的個人自由不可侵犯的神聖信仰。」參見張奪：〈“積極自由”與“消極自由”——佛洛姆自由思想及其對伯林的回應〉，《中南大學學報》3 期 20 卷（2014 年 6 月），頁 58-62。



次是指外在客觀性的自由：政治法律上權利之自由及社會群體的自由；第六至第八層次是指向個人內在精神層次，分別為：實現人生文化價值之內在的自由、胸襟度量的自由及涵蓋現實的可能的人生文化價值之仁心的自由。¹⁴⁶奧修則強調真正的自由，要融合以上所述，筆者認為奧修提倡之自由的本質，頗有左巴佛陀融合精神之意味。

奧修認為人會受困自由，如同前面提到愛的部分，起因於有著「我一你」的對立分化感而引起自我的執著，才會感到不自由。因此，與愛相同，要消解受制之感，最終是要與整體合一，達到「無我」狀態。¹⁴⁷首先，奧修將自由的意涵分為兩種，一是「擺脫」（From）與唐先生指的 Freedom 及「消極自由」內涵相同，這種是消極層面且不具有創造性質，主要是針對過去的外在枷鎖進行捍衛自由的行動，一般人認定的自由多屬於這種；第二種，「追求」（For）是具有開拓與創造力的積極層面，是對未知未來的創造。¹⁴⁸而其中，奧修又將「擺脫」而來的自由分為兩

¹⁴⁶陳振崑：〈唐君毅人文主義的自由人權觀念〉，《江蘇行政學院學報》第 57 期，2011 年 3 月，頁 30-37。何信全：〈唐君毅論儒學中的自由精神〉《國立政治大學哲學學報》第二期，1995 年 11 月，頁 93-114。

¹⁴⁷《奧修談自我—從幻象邁向自由》，頁 355-356。

¹⁴⁸《自由，不是放縱》，頁 10。

層次，第一層次是「改造」（Reform），第二層次為「革命」（Revolution），而「追求」就是第三層次的「叛逆」（Rebellion），他稱這三層次是人類進化過程（3R），¹⁴⁹奧修說道：

改造帶來新觀念，革命帶來的新結構用來支撐這些新觀念，而叛逆帶來的新意識、新人類和新本性用來支撐這些結構。從最根本的地方開始。讓叛逆成為這個地基，然後建造革命的結構。在那之上，就是改造這座屋頂，……¹⁵⁰

由此可見，奧修認為人要達到真正自由，是要先擁有融合前兩者的叛逆精神做為根基，「叛逆」與佛洛姆所主張之「積極自由」較為類似，即「積極自由」同時包含「消極自由」，不過，奧修則更特別強調要加入靜心與愛的品質並實踐在生命之中，才稱得上「絕對自由」。奧修指「改造」與「革命」是屬於物質層面，而「叛逆」則結合物質與精神靈性的更高層次，並包含所有關於靜心與愛的本質。¹⁵¹筆者將奧修所述通達自由以上圖示之，更加清楚了解整個迴路視為融合一體之精神，於此，筆者將其分為物質層面，以及左巴佛陀，即物質與精神靈性之融合來說明之。

物質層面的「改造」，僅屬於表層的改變，是奠基於外在舊有的存在，因已不敷使用或是順利運行，而帶著被動接受現狀，採取相關行動進行改善。奧修形容若僅是進行改造，使外在有著美好形象，但內在本質沒有改變，即使能贏得尊敬，但也會變得偽善。¹⁵²與唐先生提及的第一層次至第三層次相同，是個人主觀的消極面向，因此對社會文化的真正實質貢獻較少。以意識思想來說，奧修舉像是摩西與甘地等人，他們為維持自身堅定的和平思想而進行相關行動，然而改變人的內在本性程度極少，當他們不在世時，人的陋習就再度重現；¹⁵³以外在生活來說，像是勞工對政府抗議福利問題，一般作法僅針對舊有法規去進行更改，但根本結構並沒有改變，勞動問題仍重複發生，在生活上依然不自由；以個人舉例來說，行修行路，辯經、閱讀經典的高悟性，受到他人讚揚，卻對生命肯定與愛充滿障礙，難以感受自由與自主。

物質層面的「革命」，比「改造」深入一些，革命會使外在結構改變，但仍停留在外面。革命得以摧毀舊有的存在，改變整個外在生活型態，像是經濟革命、政

¹⁴⁹《自由，不是放縱》，頁 18。

¹⁵⁰《自由，不是放縱》，頁 30。

¹⁵¹《自由，不是放縱》，頁 19。

¹⁵²《自由，不是放縱》，頁 25。

¹⁵³《自由，不是放縱》，頁 20-21。

治革命，它能夠創造出新的道德規範、新的教條、新的文明或社會福祉，但由於仍無法觸碰到人的內在本質，反而造成物質與精神的分裂狀態。¹⁵⁴雖然奧修在此處與唐先生所論之第四及第五層次同是在談論政治、宗教與社會，但內容有所差異。奧修談論政治、宗教等革命仍主要是從這些如何影響人之本體存在出發點為主，因此他較少談及像是為了捍衛與保障自身權益而發動革命的部分，如政治選擇權、言論自由權等，不像唐先生認為這兩層次的自由具有客觀的社會意義，能夠增加個人對社會文化生活的積極度。¹⁵⁵以意識思想來說，猶如佛洛伊德¹⁵⁶，他創造出新穎思想，對人的結構與心理，提出生之本能與死之本能，並從各個面向觸及性，但忽略了人趨近社會與愛的本性；生活上，舉前面提及的婚姻關係，猶如曾昭旭先生形容現代是「婚前傳統，婚後現代」的過度狀態，指的是在婚前受限於「男大當婚女大當嫁」的觀念，因此在傳統認為的適婚年紀時，展現自己的「高富帥、白富美」（過去形式是父母媒妁之言）吸引彼此進入婚姻，卻在進入婚姻後，索求著現代的浪漫與愛的心靈交流關係，就傳統而言，夫妻多是帶著信守承諾的信念，負起對家庭的責任，相較起來會將愛的需求至於後¹⁵⁷，若以這例子來看，也可謂是革命未成造成離婚率攀升之果；道德革命則為個人內在創造出分裂的世界，舉例來說，為了秉持佛的清淨無欲，不斷壓抑慾望，當慾望不斷升起，就不斷產生罪惡感。這些都顯示革命而來的自由，形成理智上的贊同，但情感與天性無法站在同一端。¹⁵⁸到此之前，都是針對外在物質、既有存在進行改變，都未能觸及內在精神的層面，奧修說，大部分的人認為自己是不自由的，是因為已經認定人的意識是由外在力量，如政治、社會、經濟等所決定，但其實人是擁有絕對自由，真正的束縛是自來自於自我。¹⁵⁹然而，「改造」與「革命」的目的是想要擁有個人「選擇自由」的慾望，他認為這才是在歷史上在經歷這麼多次「改造」與「革命」，卻仍然無法感受絕對自由的主要原因。

所謂精神靈性層面的「叛逆」，與唐先生所提之第六至第八層次相似，皆是轉往個人內在精神創造自由。奧修表示革命是因造就人的分裂所以危險，而叛逆則是使人完整的，它並非反對任何人或外在環境及體制，它只反對個人的內在制約，透過反對內在制約，加入靜心品質，從人的本質改變，達到用自身存在的本然面貌，得以以「無我」的境界，處在永恆存在的狀態，透過自己存在，無為而有為地進行

¹⁵⁴《自由，不是放縱》，頁 19。

¹⁵⁵《唐君毅論儒學中的自由精神》，頁 96。

¹⁵⁶《自由，不是放縱》，頁 21。

¹⁵⁷《永遠的浪漫愛》，頁 104-106。

¹⁵⁸《自由，不是放縱》，頁 26。

¹⁵⁹《奧修談自我—從幻象邁向自由》，頁 341-342。

物質層面之改造與革命¹⁶⁰。奧修不強調經由選擇而來的自由，這是因為，如果做出選擇的前提，是出自於自我需求或欲望使然，那麼最終還是會有滿足與不滿足的疑慮，前面也說到，自我的執著這就是痛苦的根源，人仍然會面臨不滿足時的不自由感。因此，他更強調當人達到「無我」時的存在狀態，是一種因「存在」而做，是在清楚覺知底下進行這些作為，不是出自於自我欲望與需求，那麼這些作為，才能真正免於被自我所創造二元對立之象的幻境所迷惑，痛苦、對立、慾望等就自然能不負存在，隨之而來的是充滿愛、自由、慈悲等去執行每個當下與片刻存在的決定。¹⁶¹奧修舉例如佛陀、耶穌為例，較貼近現代人物代表，如佛光山星雲大師，大師以「慈心」為源，推動「三好四給」之精神，進入「三昧」實踐推廣生命教育，成立人間大學等。¹⁶²即使世人在大師身上有著正反評價，但大師仍堅定地實踐生命之愛；又，奧修自己也是如此實踐著。叛逆精神之人的特色，有著前述重複提及的成熟、單獨、愛、永恆存在、覺知等，還包含完全為自己的人生負責、尊重自己與他人的個體完整性，並且肯定生命。奧修進一步解釋所謂的叛逆，他說：

叛逆精神 (Rebellious Spirit) 可以是具有宗教性的 (Religious)，但不可能有宗教 (Religion)。這兩者之間的差別非常大而且無法互通。¹⁶³

這裡的「叛逆精神」指的是存與此時此刻，並且對外來的一切都能包容與接納，沒有分裂與分化，¹⁶⁴而「宗教性」(Religious) 指的是出於個體經驗達到永恆存在而來，「無我」同時也因所有經驗能夠清楚知道「我是誰」，並且欣賞自己的樣子，不論任何決定，皆因存在而為，所以不會讓自己身陷於奴役關係，¹⁶⁵然而「宗教」(Religion) 是具有系統的體系，從外在而來，從過去經驗而來，他認為會增長自我的執著缺少變通與彈性，只是跟隨或遵循過去他人給予的，無法達到絕對自由，奧修說道：

「只要」它是對的，「只要」它符合十誡，「只要」它符合薄伽梵歌或可蘭

¹⁶⁰《自由，不是放縱》，頁 20-30。

¹⁶¹《奧修談自我—從幻象邁向自由》，頁 265-288。

¹⁶²星雲大師的「三好」指「存好心、說好話、做好事」、「四給」指「給人信心、給人歡喜、給人方便、給人希望」，依照廖俊裕先生觀察，是以「不修禪定、不斷煩惱，進入慈心三昧」達到解脫之法。參見廖俊裕 (2016 年 5 月 21 日)：〈慈心三昧作為人間佛教生命教育的實踐途徑〉。論文發表於佛光山人間佛教研究院、南華大學人間佛教研究與推廣中心、南華大學生命教育研究中心舉辦之 2016「人間佛教與生命教育」國際學術研討會，嘉義。

¹⁶³《自由，不是放縱》，頁 220。

¹⁶⁴《自由，不是放縱》，頁 221。

¹⁶⁵《自由，不是放縱》，頁 191。

經，「只要」它符合佛陀、馬哈維亞、查拉圖斯特拉的教導。在這種情況下，這完全不是自由。

自由的意思，自由的根本涵義是：你可以選擇兩者，不管它是正確的還是錯誤的。¹⁶⁶

引文中指出，透過外在給予的教導，它還是停留在由別人給的二選一限制底下，最後一句「你可以選擇兩者，不管它是正確的還是錯誤的」，即人擁有著自由的選擇權，真正自由選擇不該只是限定在某一方沒有彈性空間，而是出於自己可以兩個都選，兩個都不選，甚至是兩個當中各選其中想要的部分，這時整個主體是自發性，才是真正自由。接著，他指出過去有著叛逆精神之人，多只是進行思想上的叛逆，他認為要在靈性上叛逆，才能超脫於外在世界，¹⁶⁷如此在消極自由中才有積極自由的實踐力，他說：

叛逆是出自叛逆精神的宗教——對所有剝削的叛逆，對所有歧視的叛逆，對所有壓迫的叛逆，對各種不同靈性奴役的叛逆，對各種不同迷信的叛逆。有那麼多要叛逆反對的。

然而那只是叛逆的一半，因為另一半是為了「追求」而叛逆。反對迷信而叛逆只是一半——另一半是「為」真理而叛逆，為自由而叛逆，為愛而叛逆，為新人類而叛逆，為新生命、新社會、新品質的意識而叛逆。

叛逆有兩個部分。消極的部分是反對幾世紀以來一直被尊崇的一切醜陋事物，而積極的部分是追求幾世紀以來一直被忽視的一切美好事物——不僅被忽視而且被釘死在十字架上、被下毒、被謀殺。¹⁶⁸

透過引文可知，再次看出奧修指的叛逆，融合了前兩者的改造與革命，但同時也要追求生命真善美的自由，創造開拓出有著愛與自由的新生命品質。不過要強調的是，奧修的叛逆，並非出自於破壞外在世界或反叛群眾，奧修說道：

安靜地繼續工作，改變你自己，改變任何一個有興趣於此的人；散播可能讓人改變的方法，……但是讓這整件事非常安靜地發生，不用製造任何動亂。

169

¹⁶⁶ 《奧修談自我—從幻象邁向自由》，頁 343。

¹⁶⁷ 《自由，不是放縱》，頁 217。

¹⁶⁸ 《自由，不是放縱》，頁 223-224。

¹⁶⁹ 《自由，不是放縱》，頁 85。

這是因為他認為「叛逆意味著你的意識最高度的綻放」，若不是在自己掌控自己的狀態下，很容易會對外在世界妥協，喪失個人尊嚴，所以要先從個人內在長出力量做起，¹⁷⁰且奧修說：「我以『是』為基礎的叛逆概念是一種以靜心為基礎的叛逆。」¹⁷¹也就是說，這是一種個人行動，而且是內在行為，與社會無關，這是由於靜心可以使人成為寧靜的觀察者，在與自己相處的過程中，不斷觀察自己與發覺自己，故叛逆之人的改造與革命，會是從他個人達成愛與自由之經驗過程的分享而散播，他不是僅分享最終的開悟境界，而是分享如何達成的經驗。¹⁷²那麼，當叛逆之人來到全體中，他會保有其個體性，同時還能夠帶著愛與自由加入人群中，他會清楚知道，我是「加入」但不是將自己「交給」群體，他內有著寧靜與穩定的力量，足以辨識出任何會傷害個體性、愛與自由的奴役關係並對其說「不」，並對敬仰的一切存在說「是」¹⁷³。這種狀態下，他單獨時是自由，在群體時仍是自由，這即是一種整體存在的自由之感。

最後，奧修強調，這三層次是交疊不可分的，他說：「改造是部分的革命。革命是外在的革命。叛逆是內在的革命。」¹⁷⁴不可分的原因在於，萬事萬物皆有一體兩面，改造者能成為奠定革命準備基礎，抑或是改造到使人覺得良好，而有礙於革命；革命也同於此，革命已經發生自由，何須進入個人內在改變，成為叛逆路徑之阻礙，所以他才說這三者是進化的路徑。於此，要達到「無我」的「叛逆」，更凸顯出奧修主張的靜心品質之重要，因為只有在覺知與了解的狀態下，才不會僅停留在物質層面，徘徊無法前進。¹⁷⁵接下來，進行討論在實踐自由之路上，奧修認為的重點。

二、自由的藝術

由於奧修認為愛與自由為一體，因此上一節談到的朝向愛的內容，也同納入自由的藝術，此處就上一節未能觸及到的部分討論之。奧修在通往自由的路上，並無像通往愛特別說明步驟，因此，筆者將自由的藝術，歸納為三項重點。

（一）將責任還給自己，開始為自己的人生負責

奧修指出，人因嚮往自由而革命，但真的自由後卻頓時無所適從，這是一種矛

¹⁷⁰ 《自由，不是放縱》，頁 210。

¹⁷¹ 《自由，不是放縱》，頁 169。

¹⁷² 《自由，不是放縱》，頁 164。

¹⁷³ 《自由，不是放縱》，頁 209-217。

¹⁷⁴ 《自由，不是放縱》，頁 25。

¹⁷⁵ 《自由，不是放縱》，頁 28。

盾狀態——嚮往自由又害怕自由，奧修說道：

人們害怕變得自由，因為自由是有風險的。因為他們不知道自己接下來要
做什麼、去哪裡、最後的結果又會是如何。如果你不是現成套用其他人的方式
，那麼一切都是你的責任。¹⁷⁶

害怕是來自對未知與風險的不安，還來自害怕所做的選擇與決定是錯誤的不自信，
只想要對的人生、對的事，¹⁷⁷前面提過「只有」對的選項可選時，不是真正的自由。
奧修表示犯錯是人性，在學習生命主題時，犯錯是需要的，當經驗到許多錯誤的
，才會在正確的出現時認出它來，但前提是不要在同一個地方重蹈覆轍的犯錯，那
樣就無法成長。¹⁷⁸許多人因為不想為自由連帶而來的責任負責，便一直逃避，像是
選擇宿命論，將自己的責任丟到他人身上，然而，站在生命面前，責任是無法迴避
的。¹⁷⁹舉幾個看似生活自由，心靈卻是禁錮的例子，像是啃老族用「我非常糟，養
不活自己」等自我貶抑，將人生責任丟給父母，雖然好像不用為金錢煩惱，但親子
間的爭吵與衝突，對生命的壓抑勢必會反噬回來；或是如有些父母拿著孩子為藉口
，「為了養你們，我無法過我想過的人生」，即使到了空巢期與擁有退休生活，開
始真的有自由空間時，又可能會說「我老了沒辦法做想做的事了」；又比方有些走
在靈性修行之人，會說因為對能量很敏感，容易被影響，無法適應社會生活環境，
瞧不起社會的遊戲，被禁錮在靈性之人應有的樣貌裡，活在未來的死後世界，對生
命充滿怨懟。因此，想要真正自由，就要先對自己的人生負起責任，歐文·亞隆認
為為自由負責不只是對世界負責注入新的意義，更是完全負起自己的人生，不論你
選擇行動抑或是選擇不行動，¹⁸⁰奧修對此則說道：

不要逃避這個責任；逃避對你沒有幫助。你愈早接受它愈好，因為如此一來
，你可以馬上開始創造你自己。當你創造自己的時候，一種巨大的喜悅會升
起，而當你按照自己的方式完成自己時，你會感受到一種極度的滿足——那
就像是一個畫家完成了最後一筆時，所感受到的無比滿足。……¹⁸¹

¹⁷⁶ 《奧修談自我—從幻象邁向自由》，頁 341。

¹⁷⁷ 《奧修談自我—從幻象邁向自由》，頁 343。

¹⁷⁸ 《自由，不是放縱》，頁 64-65。

¹⁷⁹ 《奧修談自我—從幻象邁向自由》，頁 341。

¹⁸⁰¹⁸⁰ 參 Irvin D. Yalom 著、易之新譯：《存在心理治療》（下）（台北：張老師出版社，2014），
，頁 318。

¹⁸¹ 《奧修談自我—從幻象邁向自由》，頁 342。

這裡的「創造」不一定是指物質層面的開創，可視如「七年一循環的生命週期」依循人生階段與生命主題，順應生命自然狀態做該做的事。以年輕人來說，是要開拓事業賺錢，就創造自身價值，學習增強自身外在與內在能力；以老年人來說，能量開始下降，就從事保健身體，往內靜心與自己相處，安住生命為死亡做準備之練習，而不再是照著慣性逃避生命責任，這才是真正的為自己負責，並因自己的創造感受到自由的滿足。

（二）帶著左巴佛陀的精神，活在這世界

當領悟到自由就是為自己的責任時，奧修認為要生活在世界裡，他說道：

我不要你逃離世界，我要你超越世界——生活在其中，通過所有火煉，因為你知道沒有任何是能夠摧毀你。……

真正的身份地位來自你對自己的領悟，而不是靠著坐在黃金寶座上。¹⁸²

這短引文的脈絡是在針對開悟者或靈性修行者所談及的，奧修認為，佛陀的時代需要出家，那是因為佛陀知道人活在社會當中就容易妥協，而奧修則認為時代已經轉換，在現在的時空背景之下，人不應該逃避體制，而應該要成為擁有足夠內在力量去保持覺知並活在其中，他認為社會充滿如烈火般的試驗，但唯有通過這些試驗，得以成熟，他說：「雖然生活在社會中而不成為它的一部分，生活在社會中而不讓社會生活在你裡面還相當困難，它是一個極大的挑戰。¹⁸³」奧修認為，對覺知的人來說，他知道世界就是一場遊戲，人與人之間沒有真正的分別與高低，既然是遊戲，那就扮演好遊戲裡的角色，把它演好，但不去認同角色，清楚知道它不關乎真正的自己。¹⁸⁴這對靈性修行者可謂是一大警醒，按筆者觀察，有些靈性修行者對社會適應不良，常有著想逃避的藉口，忽略身而為人的生命學習。因此奧修提醒，要生活在這世界，要具備勇氣去冒生命一切風險，且要時刻讓自己活在當下與順著變化走，保有著叛逆精神的學習一切生命發生之安排。又或是將相同情境放於欲自殺者的工作上，協助其發現對自己的領悟，以及在這煉獄痛苦中學習與超越，也可視為其一大方向。

（三）自由不是放縱

關於放縱一詞，也是奧修備受爭議點之一，普遍主要如智奮所述，認為奧修鼓

¹⁸² 《自由，不是放縱》，頁 217-218。

¹⁸³ 《自由，不是放縱》，頁 213。

¹⁸⁴ 《一杯茶》，頁 124。

吹性放縱，那麼關於放縱，奧修又是怎麼看待呢？

奧修認為自由真正帶來的危險，是因為人在選擇錯誤的事物比較容易，而且一旦誤用，就會往下沉淪，而不是往上提升，往上提升是辛苦的，奧修隱喻猶如下坡總是比上坡容易。¹⁸⁵因此，他才會強調因以靜心為前提，自由會讓人有誤解之處在於與放縱掛勾，關於放縱，奧修說道：

當我談到自由時我並不是指放縱。……放縱是控制的另一端。自由在那兩者之間，剛好就在中間，在那個沒有控制和沒有放縱的點。自由有它本身的紀律，但是它並不是被任何權威者所強迫。它來自你的覺知，來自誠信。自由絕對不應該被當成放縱來了解；否則你就會錯失它。¹⁸⁶

引文指出，因為被過度控制而造成過度放縱，不是自由造成的，自由本身有它的紀律，且紀律是透過自己的經驗，自己就是自己的權威者。佛洛姆認為，在控制底下，人會有個錯覺，就是會說服這是自己想要的，卻忽視這其實是來自恐懼孤獨或是享受生命安逸而去迎合他人期望，¹⁸⁷因而自由常被誤用為放縱，放縱是因為只透過改造與革命而來，透過擺脫而來，當被控制久了，難得得到自由，所以我要好好享受一番，這就是會混亂的根源。奧修對內在紀律加以解釋道：

「紀律」（discipline）這個字眼，紀律的意思並不是你所聽到的那樣。這個字眼來自於「弟子」（disciple）的這個字根。它最初的意思指的是「一種學習的能力」；學習變得更加敏感、更加警覺、更加真誠、更加真實、更加富有創造力。如生命是一趟持續學習與探索的過程，那麼生命是一趟美好的旅程。這麼一來，每一個片刻都是令人感到興奮的，因為每一個片刻你都開啟了一道新的門。每一個片刻你都接觸到一個新的奧秘。「弟子」（disciple）這個字眼指的是一個學習的人，而「紀律」（discipline）這個字眼則代表了這個學習的過程。¹⁸⁸

引文中，奧修用英文字根說明紀律的根本意涵，是作為一位學習者，在學習過程中都要帶著覺知與敏銳，會有懷疑、會有好奇時，變為此發問，而不是只盲從成為「信徒」（believer），那樣就把人生決定權交給外在權威者控制自己，壓抑久了革

¹⁸⁵ 《奧修談自我—從幻象邁向自由》，頁 343-344。

¹⁸⁶ 《自由，不是放縱》，頁 69。

¹⁸⁷ 《逃避自由：透視現代人最深的孤獨與恐懼》，頁 180-181。

¹⁸⁸ 《自由—生命的意義是什麼？》，頁 237-238。

命，革命成功後引發放縱。因此，奧修談戒律的根本是在反對壓抑，不是不贊成持戒，而是即使要持戒，也都應該是由個人決定，而非外在因素逼迫要求。總而言之，不管選擇控制還是放縱，它們是自我的執著，最終都要放下，因此，要享有真正自由，遵從的是內在力量產生的紀律，由自己進行自我管理，才不會一直選擇錯誤。他說唯一要一直記住的是「記住自己」，從內在核心行事，覺知才會發揮出讓美德綻放的作用。¹⁸⁹奧修認為這是靜心的目的：「從內在核心活出生命」，如此一來，會感受到沒有壓迫感的紀律自然存在，而當整個人與整個存在相遇，涅槃便出現了，永恆存在的絕對自由就出現了。¹⁹⁰

本章就奧修論愛與自由兩大生命主題作為展開討論，探究奧修的生命思想與內涵。第一節討論關於愛的主題，主要探討奧修思想對愛之生命主題的詮釋，將愛分為存有層次及關係層次，而存有層次又屬於精神靈性層面，關係層次分為生理及心理層面進行論述。在存有層次，從愛是欲與整體合一的驅力開展，歸納出愛的本質：永恆存在、成熟與自由的單獨之人、分享及尊重、體恤與照顧；接著將愛的本質放入關係層次討論，以生理層面來說，奧修認為透過了解性能量，能夠將性欲超越至更高的一體層次；以心理層面來說，兩個成熟的個體相愛，成為成熟的互賴關係，既單獨又互為一體，並探討奧修反對關係的根本在於反對自我的執著，最後，說明奧修提出朝向愛的方法，先從愛自己開始，並且認識自己，有意識地活在當下，覺察內在被制約的模式，以及其所造成的影響，讓自己免於繼續重蹈覆轍，透過分享卸除自我阻礙，最後強調透過靜心或去愛，成為空，當成為空也就達到永恆存在與整體合一，對生命充滿愛與自由之感。進而，第二節由自由展開，由於愛與自由為一體，懂得絕對自由之人，也同時擁有著愛的本質。在自由的部分，首先解釋「擺脫」與「追求」自由意涵的差別，擺脫是消極自由，存於過去，而追求是積極自由，為了當下與未來創造。奧修闡述的自由有著左巴佛陀的精神，將其分為物質層面及精神靈性層面，層次有三，物質層次的「改造」與「革命」，到精神靈性層面的「叛逆」，奧修將這三層次視為人類自由進化的路徑。改造與革命都是針對外在物質的改變，無法從源頭改善，因此奧修融合物質，加入精神觀點提出要擁有叛逆精神，叛逆精神要有靜心的品質，這樣才能在「無我」而非自我執著的覺知狀態下，無為而有為，帶著愛、慈悲、尊重、了悟自性、愛自己等在社會中生活，透過達到愛與自由的自身存在，去分享自己的生命經驗，擁有著對愛與自由說「是」，對侵犯個體性說「不」的內在力量，就是絕對自由的存在，也因此，要達到絕對自由，靜心就相對更為重要。最後，說明奧修講述自由的藝術重點，除了涵蓋朝向愛的

¹⁸⁹ 《自由，不是放縱》，頁 71-72。

¹⁹⁰ 《自由，不是放縱》，頁 72。

內容，自由又先從為自己的人生負責開始，並且以左巴佛陀的精神活在當下，還有自由不是放縱，會放縱是因為過度的控制而導致，與真正的自由無關，真正的自由是內在自然存在著紀律，總而言之，愛與自由都需要有靜心的品質，如此才不會出自慾望使自己承受生命之苦。而奧修認為靜心、愛與自由都能達到永恆存在，這也意味著能夠超克死亡之生命主題，因此，下一章先進行奧修對死亡觀點與解消之討論，靜心將於第五章討論。



第四章 奧修死亡觀

死亡是人生一大課題。

前一章提及人有四大終極關懷：死亡、孤獨、自由、無意義，其中死亡即居其首。而即使如孔子主張「未知生焉知死」，儒學發展到宋明理學，死亡意識也常變成其首出的問題意識。¹至於佛學、道家甚至基督神學等學術思想或宗教思想，死亡更是要處理的議題。

除了傳統學術之外，就社會發展來說，經濟富足之後，人們的精神需求也越發強烈。對於死亡的探索，也是時代的需要。在美國，六〇年代開始發展「死亡學」、「死亡教育」。²台灣社會的發展來說，稍微晚了些，到了八〇年代，死亡學書籍的出版蔚為風潮，莫不熱賣。³南華大學生死學研究所在傅偉勳先生（1933-1997）的籌劃下，也正式成立。這些都代表現代人對於死亡議題的覺醒與覺察。對於以上的這些現象合併來看，就學術的立場來說，兼以考察台灣社會的角度而言，應當對奧修對台灣社會的影響有所思索與考察。

而時代環境遞嬗，加上銀髮族高齡社會的形成，死亡意識已成為普遍台灣重視的課題，再者，安寧療護、臨終關懷也都是討論的話題，因此，本章先行討論奧修的死亡觀與臨終關懷理念，以做為奧修在台灣社會的可能影響之先行研究。底下先進行奧修死亡意涵的討論，再討論其臨終關懷思想。目前奧修主要討論死亡議題的書籍，集中在《歡慶生死》與《死亡的幻象》二書，因此本章也主要以此二書為文本。

第一節 奧修論死亡的心理面貌⁴

奧修先從觀察死亡的現象開始，他雖然也很重視死亡時的身體、生理現象，但他比較從心理層面入手。這是一般人要解決死亡議題的普遍作法，如孔子和子貢對話中，分成君子和小人的死亡狀態、⁵又如王驥陸先生分成下根人、小根人、大根

¹參廖俊裕：〈儒學的生死學——以晚明儒學為文本〉，《成大宗教與文化學報》第四期（台南：成功大學中文系，2004.12），頁 225-250。

²傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴——從臨終精神醫學到現代生死學》（台北：正中書局，1998），頁 20。

³鍾芳玲：〈社會的開放讓分眾出版強強滾〉，《聯合報》，第 15 版，1994 年 2 月 27 日。

⁴「面貌」一詞是奧修書中的用法，參《歡慶生死》，頁 28。

⁵子貢問於孔子曰：「賜倦于寃矣。願息事君。」孔子曰：「詩云：『溫恭朝夕，執事有恪。』事君難，事君焉可息哉？」「然則賜願息事君。」孔子曰：「詩云：『孝子不晝，永錫爾類。』事君難，事君焉可息哉？」「然則賜願息于妻子。」孔子曰：「詩云：『刑于寡妻，至於兄弟，以御于家邦。』妻子難，妻子焉可息哉？」「然則賜願息于朋友。」孔子曰：「詩云：『朋友攸攝，攝以威

人、上上根人皆是如此。⁶奧修先區分成三種，一種是平凡人的；一種是詩人或哲學家的；一種是領悟到生命核心的人。這三種人因為心靈狀態不同，因而對於死亡的感受和看法便不同。

第一種，平凡人重視身體，「對身體很執著」，生活中的目標就是活下去，因此重視食物和性的享受，「這種人臨死的時候會想要抓住生命，與死亡對抗，死亡對他而言是敵人。」奧修認為這種人最常見，他們只活在生命的底層，沒有體悟到「生命的深度」，也沒能超升到「生命的高度」，錯過了生命的豐富性。⁷奧修所論述的這種平凡人，我們平常很可以見到，幾乎在死亡場合，生者見死者往生，哀慟逾恆，而死者往生也常不願，甚至死不瞑目，幾乎都是屬於這種狀態。

第二種，詩人或哲學家。奧修在這裡只是泛稱地代表第二類，並非只是詩人或哲學家一定這樣，或其他人就不會在第二種。奧修以執著的程度來區別這三種人的死亡感，前一種很執著身體，第二種已經超越了身體，「不光知道性與食物」，對於人的心智也有一些認識，他們認為死亡不是「邪惡的事」，只是一種「放鬆、休息」，這比較類似上文提到孔子和子貢對話中的「君子的死亡狀態」。奧修會認為第二種狀態，死亡是種休息、放鬆，很重要的一點是他具備輪迴的觀念，因此作為下一次投生的準備階段而言，是種休息、放鬆。這是他和孔子子貢所說的君子的死亡是休息的說法的不同。⁸

第三種，已經領悟生命核心的人。這種人執著更少，他們認為「死亡是神聖的」，相對於第二種死亡的心理狀態來說，此類人物已經不認為死亡是休息或是放鬆，而是死亡本身就是神聖，就是復活。他在死亡之中，覺悟到那「超越性的自己」，這個超越性的自我，本身是不死的，因此才說是神聖的，死亡本身是進入復活的「新生」。⁹

這三種死亡的心理狀態，就奧修來說，依著執著的多寡，有其生命程度、心靈境界的高低，這樣的說明，表達了我們在活著的時候可以努力的空間。

儀。』朋友難，朋友焉可息哉？」「然則賜願息耕。」孔子曰：「詩云：『晝以于茅，宵爾索綯，亟其乘屋，其始播播穰。』耕難，耕焉可息哉？」「然則賜無息者乎」孔子曰：「望其墉，臬如也，巔如也，鬲如也，此則知所息矣。」子貢曰：「大哉死乎！君子息焉，小人休焉。」參王先謙著：《荀子集解》下冊(北京：中華書局，1988)，頁 509-510。

⁶王驥陸居士曰：「凡夫不解生死之理，聖人只好依幻說幻，假定一個生死，下根人不明生死，只是怕死。小根人但求了生死，以為確有個生死可了。大根人知生死不在肉報身，只是幻心輪轉，幻心才是生死。上上根人，卻認識心不可得，本來無生死，亦無有涅槃，第為衆生故，不偏於空，不廢於有，要對之說了生死，使其自悟，知生死是我的迷惑幻心，要了生死，先了幻心，心知為幻。幻滅即了，是真了生死者。」參王驥陸：《王驥陸居士全集》(台北：大乘精舍印經會，2005)，頁 86。

⁷《歡慶生死》，頁 28。

⁸《歡慶生死》，頁 28-29。

⁹《歡慶生死》，頁 29-30。

第二節 奧修論面臨死亡時的心理狀態

隨著上面三種死亡面貌，我們大約可以知道，每種面貌產生的心理情緒是不同的，因為一般人來說，第一種占最大宗，第一種因為太執著於身體，因此死亡對他來說，就是要放棄身體，於是自然而然，他把死亡當作敵人，這種人，對於死亡——必然性的死亡來說，會有幾種心理現象，一種是恐懼、畏懼，因為事實上，對這一層次的人們來說，根據自己和他人的經驗，內心深處知道死亡是打不過的，因此就產生恐懼。而此層次的人處理死亡的方式就是用「累積財物」、「累積物質」的方式——豪宅、房車、金銀財寶等他看起來不會死、不會腐朽的東西來讓他自己感到永恆不朽。¹⁰伴隨著死亡恐懼而來的是另一種心理情緒「緊張焦慮」。由於把死亡當作敵人，又知道對於未來來說，唯一確定的事情就是死亡，因此「抓著生命不放」，但即使不放，最後還是要放，焦慮緊張、驚恐不安也是必然的。¹¹

對於未來，唯一確定的就是死亡這件事，不同的境界的人，產生的心理情緒是不同的。上文已說到，就第一種死亡面貌來說，因為他把死亡當敵人，因此恐懼、焦慮緊張。但對於第二、三種死亡面貌的人來說，由於他把死亡當朋友，因此產生的心理情緒便不一樣。奧修在另一處，就說明了，死亡的必然帶來的就是放鬆。因為既然他一定要來，我們何以要讓他來，這樣只是使自己恐懼、緊張而已。奧修舉了個例子，一個被醫生宣判只有六個月壽命的病人，他想反正只剩六個月，於是他盡情旅行玩樂，六個月後沒死，反而病都沒了，他說：

一旦我確定會死，死亡就不再是一個難題，它反而使我的心定下來，我還有6個月可以活，所以我想要盡可能去經驗各種不同的人生，而因為我活得那麼全然、那麼盡致，以致於我忘了應該在什麼時候死。¹²

這種說法，呈顯出另外一種心理狀態——必然性帶來放鬆，帶來自由。反正確定會死，既然如此，讓心定下來，反而活得那麼全然，沒有一點保留，反而超越了死亡。

第三節 奧修論如何處理死亡議題

死亡作為生命的一個議題該如何處理？奧修用了兩種方法來處理，一種是很像

¹⁰ 《歡慶生死》，頁 114。

¹¹ 《歡慶生死》，頁 107-109。

¹² 《死亡的幻象》，頁 166。

孔子的態度：「未知生焉知死」，當你知道如何活的時候，你也知道如何面對死了；一種是直接面對死來處理，把未來會來但還沒來的死亡先行處理，這樣就知道現在該如何活。當你知道如何死的時候，你也知道如何活了。

為了方便論述，先從直接面對死來論述。

一、直接面對死

奧修認為，當我們還有些時間時，就要先學會死亡的藝術，¹³這樣在死亡來臨時，就可以直接面對死。因此死何時來？就變得很重要，好讓我們可以從容面對。他先說明死亡之前幾個月的生理徵兆，好讓我們可以來處理死亡、迎接死亡、以「歡喜的心情迎接死亡」。¹⁴奧修舉了一個死前幾個月的生理現象：眼睛慢慢看不到鼻尖，來說明我們可以用歡喜的心情來迎接死亡。奧修這裡的說明，跟他的密宗背景有關，在著名的《大乘要道密集》中，也撰有此類生理現象，而比奧修提出的更多，例如眼睛看太陽卻不覺得刺眼、對手掌呵氣卻沒有熱感等等。¹⁵奧修認為這時我們就要把死亡「當成來賓一般迎接」，把它轉成「死亡是神所賦予的禮物，是一個非比尋常的機會去經歷一場突破。」¹⁶然後保持警覺、覺知、覺察，奧修在這裡引用了西藏的「中有聞救度法」的理念，¹⁷當我們自己要過世或遇到別人要過世時，都很可以運用。奧修在回答弟子遇到一個朋友的爸爸要往生時的經歷，這個爸爸在病中，突然告訴他們，他感覺有兩個身體，一個生病、一個沒生病是健康的，這時，奧修門徒告訴那個爸爸，那個健康的身體才是你。結果，在充滿光明的狀況中，那個爸爸很安詳的往生了。弟子仍然很有疑惑，因此問了奧修。奧修利用密宗「中有聞救度法」的觀念，告訴他：他這樣做是對的，但可以做更多。奧修認為有三個層次可以做到，奧修這裡的說明比一般密宗的「中有聞救度法」更為簡明扼要。奧修說：

告訴他「你就是那個較健康的身體」，這是很好的一步、第二步應該告訴他「你還是那兩個體的觀照；那個垂死的身體是肉體的。那個被你感覺成健康的身體是心理的，但『你』是誰？你可以看到這兩個體。所以當然你一定是第三的，你不可能是這兩者的其中之一。」

這就是「巴豆」（Bardo）（引者注：就是中有聞救度法）的整個過程，只

¹³《死亡的幻象》，頁 164。

¹⁴《歡慶生死》，頁 46。

¹⁵巴思巴著、俞中元、魯鄭勇評著：《大乘要道密集》（西安：陝西攝影出版社，1994），頁 210-211。

¹⁶《歡慶生死》，頁 43。

¹⁷參蓮花生大士著，孫景風譯：《中有教授聽聞解脫密法》（上海：上海佛學書局，2004）。

有在西藏，他們發展出死亡的藝術、正當整個世界都試圖在發展生活的藝術，西藏是世界上唯一致力於發展死亡的整個科學和藝術的國家，他們稱之為「巴豆」。

如果你告訴那個人；很好，你已經踏出了第一步，你已經離開了肉身體，但是現在你跟心理體認同。你甚至連那個都不是，你只是覺知，你是一個純粹的意識、一個知覺力。」如果你能夠幫助那個人瞭解說，他既不是這個身體，也不是那個身體，而是沒有體的、沒有形的，只是純粹的意識，那麼他的死將會是一個完全不同的現象。¹⁸

在這段引文中，我們可以很清楚地看到奧修引用西藏中有聞救度法的證據。然後奧修歸納出三層次。

第一層次：剛開始往生者會認為那個生病的身體就是自己，告訴往生者，那個生病的身體不是你。

第二層次：那個生病的身體不是你，你就是那個較健康的身體。

第三層次：你既不是這個身體，也不是那個身體，而是沒有體的、沒有形的，只是純粹的意識。

透過這三個層次的引導，往生者可以看到內在生命的絕對永恆性，而把死亡處理了。

二、知生即能知死

奧修另外一種處理死亡恐懼的方法是不用直接面對死亡，而在日常生活中不必自己死就可以面對死，而直接操練死亡的掌握。奧修認為有兩種方法，在我們還沒死的時候，就可以不用面對死卻又可以掌握死。其中一個方式就是在跟我們有愛的連結的人去世之時。奧修說：

每當有人死了——你所知知道的人，你曾經愛過的人，曾經跟你在一起生活過的人，已經變成你存在的一部分的人——某種在你裡面的東西也死了，當然你會想念她，你會感覺到有一個真空，那是自然的，但是那個真空可以被轉化成一道門。死亡是達到神的一道門。……¹⁹

甚麼叫做愛呢？愛的人就是跟你有所連結的有感情的人，愛就是「一體感」。

¹⁸ 《死亡的幻象》，頁 109-110。

¹⁹ 《死亡的幻象》，頁 24。

一體感的具體表現就是彼此關懷，而且常常關懷的起點還常常從對方那邊開始，而非自己身上開始。²⁰奧修充分掌握此點，因為一體，所以在對方死亡時，我們也可感受到我生命的一部份死亡了。這時就是我們還沒死亡卻感受到死亡的來臨，或者說，身體沒死，但心裡卻感到死了。在日常生活中，這種例子並不少見，某人去世了，另外一個人也等同死了，毫無生機、生氣。奧修說，這時候是很好的時刻，是開啟生命中神性的時刻。

但如何開啟呢？

這個開啟的方法跟奧修第二個體會死亡的方式一樣。奧修另外也提供一個在日常生活中靜心的方法來面對死亡，就算沒有跟我們有愛的連結的人往生，我們也是可以體驗死亡。奧修回答門徒疑問時說道：

鍾愛的師父，為什麼在我的一生當中對死亡的恐懼經常都伴隨著我？它對我有什麼意義？

靜心和死亡是非常類似的經驗。在死亡當中，你的自我消失了，只有你純粹的本質存在，同樣的情況也發生在靜心當中；自我消失，而只有你的本質在、因為那個類似性是那麼地深，所以當人們害怕死亡，他們也會害怕靜心、就另外一方面而言，如果你不害怕靜心，你也不會害怕死亡。

靜心能夠使你準備好去迎接死亡。

我們的整個教育都只是為了生命，那只是教育的一半，而另外一半——遠比前面那一半來得更重要。它以生命的高潮來臨——卻在所有以前和現在的教育系統裡都完全沒有。

靜心能夠使你為另外一半準備好，它幫助你不必死就知道死亡，一旦你不必死就知道死亡，對死亡的恐懼將永遠消失。即使當死亡來臨，你也能夠靜靜地看著它，你能夠很確定地知道它對你的本質無法造成任何傷害。它將會帶走你的身體和你的頭腦。但是不會帶走你。

你屬於不朽的生命。²¹

整個奧修的學說思想環繞著一個核心理念，就是靜心。因此他為現代人設計了很多種的靜心方式，最有名的就是動態靜心。²²在上面這段引文中，我們可以看到，死亡的性質就是把你所有的一切剝奪，只剩生命中沒法被死神奪走的東西，便是

²⁰《永遠的浪漫愛》，頁 5-6。

²¹《死亡的幻象》，頁 94-95。

²²參 OSHO：《橘皮書》（台北：奧修出版社，1991）。另參黃淑玲：《印度奧修「動態靜心」身心體驗：從《薄伽梵歌》的莫克夏到個人靈性的成長》，政治大學宗教研究所 2012 碩士論文。

生命的絕對永恆性。但人們實際生命中，很難去碰觸到生命的絕對永恆性，以為死了，就都沒了。因此害怕死亡、恐懼死亡。奧修認為就靜心的本質來說，就是自我的消失，這和死亡的性質是一致的。但是在自我消失中，不是甚麼都沒有，還有人純粹的本質存在，這就是人生命中的絕對與永恆。人們一開始靜心，也會害怕靜心，因為要把所有自我的一切脫落，感覺好像很空虛，因此會害怕，就像死亡一樣。因此透過靜心，奧修以為，我們就可以不必死就知道死亡，這樣我們就可以活在生活中，不必直接面對死亡。也因此透過靜心經驗，我們可以做好準備，靜靜地等著死亡的來臨，沒有對死亡的恐懼，非常寧靜，因為我們可以知道生命中有個「不朽」的生命，死亡對他沒法有任何的傷害、也無法帶走他，死亡能帶走的就只有不是我們純粹本質的部份。這樣我們就透過靜心途徑，不面對死亡，而把死亡的恐懼消解了。

那麼，若從死亡觀點來看，奧修如此強調要超越死亡恐懼，體悟生命的永恆存在之因又是為何？

關於此因，奧修主要是受佛教講述「無我」（no-self）之輪迴觀所影響，內容主要是根據《阿含經》對輪迴的解釋。我們已經知道永恆存在的內涵之一是「回歸整體性」與「一體感」，這其實都是「自我」（ego）消融達到「無我」的狀態，若自我不存在，那接著就會牽涉到關於「沒有靈魂，為何卻能夠輪迴」的問題，奧修自己也說這裡不好理解，²³因為這與一般認定「有靈魂」這主體在輪迴之觀念及相抵互觸，奧修則用能量之觀點來說明較容易理解。

由於此處極其複雜，筆者認為要先有兩項基本概念，再來說明輪迴的過程。第一，「自我」是指非物質之純粹能量；第二，宇宙萬事萬物乃因「因緣」而生，緣起緣滅。首先，關於「自我」，奧修說道：

佛陀以火焰作為比喻。一盞燈被點著，你見到火焰，但它不斷地變化，從不會維持同一個狀態；到了早上，你將燈吹熄，經歷一整晚的轉變之後，那已經不是同一盞燈了。

每一個片刻火焰都消失變成煙，新的火焰取代了它，……。火焰變換的過程非常迅速，使你看不出兩者之間的空隙存在，這只是一個連續不斷的過程，而不是同一道火焰，但話說回來，它又是同一道火焰，因為它是同一道火焰的延續，是從同一道火焰延伸出來的。正如你是由你的雙親所生，你是他們的延續。你和他們不一樣，你不是你的父親，也不是你的母親，然而你又是

²³奧修說：「無我（no-self）的概念是佛陀對人類意識最主要的貢獻之一，但它的內涵極為複雜難懂，你必須非常警覺、沈靜才能了解，因為這與你所接受的制約正好相抵觸。」參見《歡慶生死》，頁77。

你的父親與母親，因為你承續了相同的傳統、相同的香火、相同的遺產。
佛陀說：自我是一個持續的過程，而非實體，如同火焰的持續、河水的持續、身體的持續。……

火焰從一棵樹跳到另一棵樹。火焰不是實體，它只是純粹的能量、量子的能量；火焰帶著一定程度的能量，從一棵樹跳到另一棵樹，接著那棵樹就著火了。……

如果你將收音機打開，馬上你就會聽到某個電臺正在播放的內容，只需要一個接收器即可。一旦有接收器，無論是從倫敦、莫斯科或北京播送的內容，你都可以接聽到。不是實質的東西跑出來，只是純粹的思維波動從北京到印度普納來……沒有實體。²⁴

引文中，將「火焰」比喻為「自我」，並且強調「自我」其實歷經一種連續且分秒快速變化的過程，快速到我們感受不到其變化，甚至快到形成實體之幻象，使我們誤認為「自我」是固定不變的狀態，而一般認為的「有靈魂」之輪迴觀即是從此而來，²⁵然而，奧修則先點破此固化之觀點，而是指出每個變化中的「自我」，都是「源頭」的「延續」，如引文所述的「我是父母的傳承」，依然有父母所給予的特質，但又是獨立的個體。既然「自我」不是固定不變的，那輪迴的是誰？這裡須注意的是，其強調「自我」指的是「非物質」的「一股能量」。「火焰跳到另一棵樹」，奧修稱之為「量子躍」（quantumleap），是一股純粹能量的跳躍，因為這個「跳」而開啟了新的延續。而「收音機」即為子宮，能量跳進子宮，因而新生命誕生。接著他說：

當一個人過世時，身體消失，物質的部分消失，但非物質的部分、心智的部分是一種振動，那振動被釋放、傳送出去，這個時候，任何準備好接受它的子宮就是適當的子宮，於是振動就進入那個子宮。

不需要自己、不需要任何人與自我，不需要任何實質的東西，那只是能量的推擠，重點是「同一個自我」在跳躍。一間房子再也沒辦法住下去，一個身體再也沒辦法活下去，但舊有的欲望，那股對生命的眷戀還活生生地燃燒著，於是那股欲望在跳躍。²⁶

²⁴《歡慶生死》，頁 78-79。

²⁵有關有靈魂之輪迴觀點，內容在大乘佛教的經典中有較多描述，本章扣緊討論奧修思想，因此不在此多加描述，建議有興趣之學者，亦可做更深入研究。

²⁶《歡慶生死》，頁 80。

從這段引文當中，可以更清楚的了解，「自我」這股能量的來源，是從「舊有的欲望」、「生命的眷戀」而來，也就是說，這股能量都可說是從對「生命的執著」而形成。

接著，第二點的宇宙萬事萬物乃因「因緣」而生，緣起緣滅。奧修說道：

生命並不是由「物質」所構成，佛陀說構成生命的是「事件」……

有一天，你見到天空裡烏雲密佈、雷電交加，你難道會問：「閃電的背後是什麼？是誰發出閃電？閃電是什麼？」你會說：「閃電就是閃電，閃電背後沒有人，它不過是一個過程，並不是有一個東西在發出閃電，是閃電本身就在那裡。」²⁷

「事件」即指存在中許多正在進行之構成，引文用雷電之現象解釋，我們就能清楚了解，雷電之形成，乃因空氣密度與對流之變化，在各種水滴碰撞下產生電荷，電荷持續碰撞到達一定強度釋放出閃電這現象，奧修認為，生命是宇宙存在之因緣俱足後而成，這是一種緣起緣滅的過程，因此生命意味著生活，一切都發生在周圍。奧修表示由於人對「我」的觀念很重，故對生命是因緣而具足的構成之事實，會覺得充滿矛盾也是正常的。總之，帶著這兩點基本概念，再來看「無我」（no-self）之輪迴過程會清晰許多。

所謂「沒有靈魂，但有輪迴」，其實指的就是對生命執著所形成的能量，即「自我的執著」在輪迴。關於輪迴的過程，奧修說道：

當一個人往生之後，無論他是罪人或是聖人都不重要，他的存在融入整體的一部分；不過，他還有個叫做頭腦的記憶體。過去資訊不發達，無法去解釋記憶體是由一束束的想法與思慮的波動所構成……

我發現佛陀遙遠領先那個世代，……他曾說當一個人過世時，是此人的「記憶」，而非「自己」（self），會旅行進入一個新的子宮。現在我們可以理解，當你瀕臨死亡之際，空氣裡會充斥著你的記憶，如果你一直過得很不快樂，你所有的痛苦會找到一個新的住所，進入另一個記憶系統，有時完全進入單一個子宮。人因此能記得自己的過去，其實那不是你的過去，而是你繼承了某個人的頭腦。

大多數的人沒有前世記憶，因為他們所接收到的不是單一個人的完整記憶系統。他們或許從這裡得到片段，又從那裡得到一些片段，那些片段造成了人

²⁷《歡慶生死》，頁 82。

的痛苦結構。地球上所有過世的人都是在痛苦中離去，很少人是在喜樂中往生的。極少數人帶著對無念的了悟離開人間，那樣的人的身後沒有留下一絲痕跡；他們沒有記憶可成為別人的負擔，因為他們直接消散在宇宙間，既沒有心智，也沒有任何記憶系統。他們藉由修行將那些都融解掉了，那正是為合成道者從來都不會再出生。

但是未成道的人不斷在死亡之後丟出各式各樣的痛苦模式。誠如財富會吸引更多財富，痛苦會吸引更多痛苦，如果你不快樂，那麼痛苦會從大老遠的地方找上你——因為你是正確的管道。這是一個很隱形的現象，就像廣播的電波圍繞在你身邊，但你聽不見它們，當你一有適當的儀器接收，它們馬上就能被收聽到。即使在收音機準備好之前，那些電波就已經在你周圍打轉。²⁸

從上可知，人在往生時，會成為能量融入在整體裡，我們說過，融入整體時，就是「無我」的存在，整體即存在，整體即為一，但是，「頭腦的記憶體」即表示，一旦你生前對生命仍有執著，這股執著會成為能量，飄在整體存在之中，而與這股執著能量相同頻率就會開始相互吸引匯集，就是前面所說的緣起，這同時就能說明「大多數的人沒有前世的記憶，因為接收到的不是單一個人的完整記憶系統」，因為留下來的能量是片段的執著，不執著的部分已經融於整體，筆者認為這裡甚至完全顛覆了一般對「我的」之前世觀，也就是說，當回歸整體時，其實整體就是我，又因相同執著能量才會聚集在一起，成為前世是我亦非我的矛盾一體觀念，而當能量匯集到一定程度，就如前面提到的雷電形成、收音機與電波，當有了與此能量相應的子宮，即能從此管道重新出生。「帶著無念的了悟離開人間」其實也就顯示出奧修不斷強調超越死亡恐懼與永恆存在之根本，那就是當沒有對生命執著的記憶，死亡時，能夠對生命無念無憾，就能夠消融在宇宙整體存在之中，並且從輪迴中徹底解脫，到此，一切也就又同時呼應了前幾章所述之重點，即奧修強調活在當下、冒險經驗去滿足生命所需等，可謂為的就是在死亡最後，因生命已活得精彩，死而無憾之解脫，他說：「肉身不會輪迴，但痛苦會輪迴，千千萬萬人的傷痛在你附近盤旋，只為尋找某個願意痛苦的人。²⁹」可知奧修不斷對表達世人的提醒靜心觀照執著之重要性。

²⁸ 《歡慶生死》，頁 96。

²⁹ 《歡慶生死》，頁 97。

第四節 奧修論臨終關懷

臨終關懷首重「四全照顧」，即全人、全家、全程與全隊；全人指照顧臨終者之身心靈整體；全家指協助家屬學習照顧技巧與面對悲傷；全程指陪伴臨終者至最後，以及協助家屬進行悲傷輔導；全隊指結合醫療團隊與宗教資源等提供完善的身心靈照顧。³⁰本章以奧修對於前兩者，也就是臨終者與照顧者之對象，以他對死亡之理解論述。

對於臨終者，其實如上述所論之相同，死亡不是敵人，會想反抗死亡是因為過度執著於生命，恐懼也是出於執著，因為執著，我們看不清生命的真相。³¹當了解萬物生命間所有都是一體的，生死即是永恆，那只需要放鬆，並且往內安在，奧修說，這是禪宗稱為「安棲之所」（the asylum of rest）。出生與死亡一直是並行的，猶如呼是死，吸是生，奧修認為，認同（identification）是自我執著的禁錮，那是因為只認同了一部分，它不是整體，因此在死的時候，要覺知自己所認同執著，不論是身體或是心理，一切回到靜心與觀照，那麼就能夠卸下生命的包袱。³²

對於照顧者，有些情況是家屬比臨終者早一步知道死亡訊息，不知道該如何面對臨終者，或是想再為臨終者多做點事，或是不敢談論任何關於死亡的事。關於這些煩惱，奧修提供一些做法。

第一種是直接告訴他與直接和他討論。承如前述，臨終者有權利知道自己的死亡，因此要直接讓臨終者知道自己生命時限，他會喪失對平常對生命的煩惱，如金錢，當他能夠確定死亡，他就能好好思考與選擇要如何面對所剩不多的日子。

奧修認為，若想要臨終者多做點事，最好的就是協助靜心。這是因為許多人錯過了生命，若生命課題未能完成，就要再來輪迴，重修同一堂課，直到順利通過生命各種考試。但是死亡卻可視為最後一次超越的機會，唯一可以過關的辦法，就是在覺知、平靜與歸於中心，無畏死亡的狀態下死去。³³

因此，第二種，奧修建議可以與臨終者做奧修那達布拉瑪靜心（OSHO Nadabrahma Meditation）³⁴這是古代西藏的靜心技巧之一，照顧者和臨終者一起進行，即使躺在病床上也可以做，這都可以使彼此都好好放鬆。

³⁰李昱平：〈生命教育中的幽谷伴行—談臨終關懷與安寧療護〉，《諮商與輔導》第 290 期，2010 年 2 月 5 日，頁 26-30。

³¹《歡慶生死》，頁 286。

³²《歡慶生死》，頁 286-300。

³³《歡慶生死》，頁 249。

³⁴全程一小時，共分三個階段。第一階段將眼睛及嘴巴閉起，放鬆坐著發出「嗡」的聲音，讓身體充滿「嗡」的震動，當達到一個點就只需要聽著，嗡嗡聲會自己延續。第二階段分成兩個七分半，前半段掌心朝上從肚臍地方往外分開，兩手朝前移動，做出兩個大圓圈，手的動作要非常慢；七分半後掌心朝下，雙手以相反方向移動至肚臍。第三階段靜坐十五分鐘。參見《橘皮書》，頁 151。

第三種是教臨終者觀照呼吸。尤其對高齡者非常適合，當他躺在床上，可以坐在他旁邊將手放置他頭上，讓自己沈澱進入靜心之中。奧修說靜心有傳染性，當自己進入靜心時，對方也能感受到。這是因為奧修加入了能量的觀點，能量間能夠相互影響，本身存在即能療癒，這將於第五章談到治療師帶著靜心品質一併說明。因此，只要告訴臨終者，看著呼吸的進出，只要成為觀照狀態，就能不與身體認同，還能夠掌握永恆技巧。奧修認為，在最後的日子裡，若能協助臨終者去觀照，讓他在寧靜中離世，就是給臨終者最大的禮物。³⁵

最後，在慶祝與祝福中，帶著愛道別。奧修從心理層面與能量層面來解釋，奧修認為，悲傷的道別並不妥當，在心理層面是讓臨終者免於對生命的執著，當臨終者看到所愛的人悲傷，他會更加難過，那就升起對生命執著心念；在能量層面，死亡的氛圍已經佔據，若旁邊的人還加重凝重、悲慘、絕望的晦暗能量，這並沒有幫助，真正的幫助是創造祝福與愛的慶祝氛圍，讓臨終者放鬆與安心，讓他知道死亡並不可怕。³⁶

而當照顧者本身在心理層面上感到無助、憤怒、自責等複雜情緒時，奧修認為是表達愛的好時機，愛要及時，這樣對臨終者來說，也能夠帶著愛平靜離開，對照顧者來說也才不會創造更多遺憾。此外，如同知生即能知死，此時好好地接受自己所處的狀態，跟這些感覺「在」一起，跟死亡「在」一起，不要逃避也不要壓抑，並且靜心觀照，會產生對自己生命新的覺知。³⁷

本章從兩大潮流來呈顯出問題意識，一方面是全世界和台灣的死亡學議題的興起與流行；一方面是新時代運動思潮的流行，其中的代表人物奧修。這兩大潮流夾逼下，激起了奧修關於死亡之現象分析與恐懼情緒之消解。

奧修分析了死亡的三種面貌，平凡人、詩人哲學家、體悟生命核心的人。這三種面貌，他是依著對生命的執著程度而來的區分，執著強度越強的越屬於平凡人區塊，然後越來越低，到體悟生命核心的人。也因此對於死亡情緒來說，恐懼焦慮、放鬆，以至於認為死亡是新生復活。

奧修認為對死亡恐懼的消解有兩個方向，一個直接面對死亡，保持觀照覺察，一層層的深入，而能發現生命的絕對永恆部份，而消除死亡的恐懼。另一個是透過靜心的方式，不直接面對死亡而消解死亡的恐懼，這種方式比較類似孔子的未知生焉知死的路數，原則上來說，兩個方面合起來，奧修的解決有其完整性。因為我們可以根據自己生命性情的特色，而採取其一。而這些解決之道，其皆立基於佛教之「無我」輪迴觀，強調是痛苦會輪迴、自我執著之能量在輪迴，而非一般認定的靈

³⁵ 《歡慶生死》，頁 248-249。

³⁶ 《歡慶生死》，頁 250-251。

³⁷ 《歡慶生死》，頁 270-271。

魂在輪迴，從此看出奧修強調超越死亡恐懼與體悟永恆存在之重要性。

奧修給予臨終關懷的建議，對於臨終者，死亡已經是確定的就不用害怕，觀照自己對生命的執著，讓自己平靜離開，才不用再受輪迴之苦；對於照顧者，在所剩的日子裡，直接表達愛與討論死亡是對彼此最好關懷，奧修也強調透過靜心的能量交流，帶給彼此寧靜與喜悅的感受，共同面對死亡的來臨。奧修這樣的死亡面貌與死亡恐懼的消解，對當下天災人禍不斷的社會（如地震、海嘯、戰爭等），所面臨的死亡恐懼，當有其貢獻智慧之處。



第五章 奧修的靜心與心理治療

在現代，越來越多研究結果顯示，靜心對人在身心靈層面的各種助益。在東方，靜心是古老的傳統方法且一直延續使用著，強調的是「無我存在」之境，並且要「記得自己」（self-remembrance）、「觀照」（witnessing, watching）及「正念」（right-mindfulness）¹。在過去多少會抹上些許宗教色彩，對於其他個人信仰者較難推廣與接受；隨著西方由喬·卡巴金博士²開始推廣與實踐正念減壓（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR），成立了減壓門診及正念中心，專研關於正念對人的益處，發現靜心能夠有助改善身心疾病，如焦慮症、憂鬱症、皮膚病、失眠、成癮等各項症狀，還能強化免疫力及增加幸福感與同理心等，因而大量被廣泛應用於內科醫學、精神醫學、心理學、學校、企業、監獄等各個領域。³此外，正念認知治療（Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT）融合卡巴金的正念減壓，納入認知治療心理學派，證實能夠有效防止抑鬱症復發。⁴因有著大量科學研究實證，目前已形成普遍的共識，在對台灣的發展與影響亦是如此。⁵雖然東西方對靜心重視的重點不同，⁶但從上述可知，靜心不再只屬於東方神秘色彩的一環，隨著西方科學進入，使靜心已普遍在全球受到重視。

前面所有章節都一再提及，靜心是奧修視為能夠解消各個生命主題，達到生命圓滿的路徑。奧修的靜心理念與方法，又有其獨特之處，即是從身心靈整合層面出發，與一般靜心不同的是有許多從身體與能量入手的靜心設計。隨著西方的身體心理學(somatic psychology)領域發展，在這領域中，目前台灣引進的方法有澄心（Focusing）、哈科米（Hakomi）、費登奎斯（Feldenkrais）、身體經驗創傷療法（Somatic Experiencing）與舞蹈治療等，哈佛大學更在官網專文推薦「太極拳」在身心健康的價值。⁷而所有的原理都在於身心靈合一，要從心理改變身體有時不容易

¹《奧修靜心治奧修靜心治療：16位著名治療師與1位成道奧秘的相逢》，頁31。

²喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn Ph.D.）麻省理工學院分子生物學博士，科學家、作家、靜觀老師。卡巴金在禪修中，吸取八正道其中之一「正念」的精華，應用在醫學等領域推廣與研究。

³喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn Ph.D.）著，胡君梅翻譯：《正念療癒力》（新北：野人文化（股）公司，2013），頁21-22。

⁴參見 Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale 等著，石世明譯：《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法》（台北：心靈工坊，2015）。

⁵近年台灣已成立各大正念推廣機構：正念助人學會、南華正念中心、台灣正念學學會、台灣正念工坊、慶安正念推廣中心、台灣正念發展協會等，並定期舉辦課程、研討會以及相關師資培訓課程。

⁶朱迺欣：〈東西禪意大不同〉，《科學人雜誌》第154期，2014年12月。朱迺欣先生指出，東方社會重視觀想與開悟，西方社會重視減壓。

⁷哈佛大學研究指出，太極拳在生理上有助於血液循環、肌耐力改善等，同時也發現，長期練習能夠有效治療憂鬱症。參見 <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>，Harvard Health Publishing Harvard Medical School，20171207 搜尋。

著手，又身體是最誠實的感知媒介，就像悲傷抑鬱時，會感到胸口悶，藉著改變身體狀態，直接調整心理狀態，奧修還加入能量觀點，認為當身體及心理狀態得以使能量通暢，就有可能進入精神靈性層面的永恆存在。

因此，以下從奧修靜心的獨特處論述開展，並討論其對靜心的思想，接著說明奧修認為靜心的本質、及其自創的亢達里尼靜心及動態靜心。並於第二節討論在奧修進入永恆後，帶著他的愛與靜心品質的治療師們，在進行諮商與心理治療又是如何運用於身心靈及其貢獻。

第一節 奧修論靜心

首先，要先了解奧修靜心與一般靜心的不同。關於奧修靜心的獨特之處，可先從東方神秘家與西方心理治療的交流來了解。從歷史背景來了解的話，奧修門徒史瓦吉多⁸提到，在一九七零年代末，許多西方治療師聚集到奧修身邊，探索東方的靜心方法，並發展出新的助人工作模式，他提到東西方文化有很大的差異，西方強調個體自我的養成，能力與天賦的優越可以得到生命的成就感；而在東方，強調的是「無我」之境，與個人的「佛性」，因此在奧修社區裡擁有多元文化的優勢，結合東西方獨特性並融入靜心應用，就成了一大特色。⁹再來，也可從王靖雯先生在其研究中，將一般靜心與奧修靜心區分，其定義道：

靜心（meditation）不單指一種方法或技巧，靜坐、禪坐、冥想、禪修等，皆可為靜心之方法與技巧之一。個體在靜心當中，於身體層面，達到一種呼吸深沈穩定、身體放鬆、頭腦清明的狀態；於心理層面達到一種內在充滿寧靜、具有敏銳的覺知、喜悅、愛與慈悲的狀態，具有感謝與感恩的情懷；於靈性層面，達到一種空、無我、與宇宙合而為一之超然狀態。...

為如實呈現奧修靜心之核心精神，幫助讀者理解奧修靜心與一般靜心之差異，另對奧修靜心予以定義。此定義整理自奧修著作之觀點：「靜心是一個為跳進無意識而作的努力，不需以嚴肅的態度看待靜心，不需盼望什麼，也不需要去達成什麼，就只是帶著你的整個存在以遊戲的心情全然的進入、參與其中。靜心是一個意識完全放鬆的狀態，在此狀態中不用做任何事情，就只

⁸史瓦吉多（Svagito R. Liebermeister），為德國慕尼黑大學心理學系畢業，從事治療師有二十五年以上經歷，一九八一年成為奧修門徒，一九九五年將家族系統排列與靜心融合於工作中，並持續訓練世界各地數百位助人工作者。參見《奧修靜心治療：16位著名治療師與1位成道奧秘的相逢》，彙編者介紹。

⁹《奧修靜心治療：16位著名治療師與1位成道奧秘的相逢》，頁8。

是存在，沒有行動、沒有思想、沒有情緒，是一種純然的喜悅。」¹⁰

由上可知，一般將靜心視為一種方法，方法有著目的導向，在身心靈層面都各有呈現之結果狀態；而奧修的靜心，則是從開始，就是以「享受」、「放鬆」與「參與」的存在當下狀態進行，沒有期望與目的，可謂強調的是整個過程即是重點。這裡，加入奧修門徒欣友¹¹說明正念與奧修靜心的差異，得以進一步了解。欣友肯定正念已做出很大貢獻，即是將靜心推廣進入世俗中，成為人們學習放鬆及活在當下的穩固基礎與訣竅。不過，她認為這也有可能落入自我的陷阱中，原因在於當靜心被當成一種特定技巧呈現時，透過「做」而達到某種目的，這會帶著努力、緊張、野心等慾望，難免無法全然進入放鬆狀態，當靜心變成為達好處的手段，也許可以使人用簡單的方法更加適應生活，但不見得能幫助自己變得更有意識或是喚醒對生命的喜樂與存在。¹²

而奧修自己在回答關於東西方成長方式的差異時，更加說明了他的獨特。奧修認為精神靈性成長有兩種方法，一種是像西方以團體進行為主，一種是像東方從個人努力入手。¹³為什麼會有這兩種差異？在以團體進行為主的部分，奧修解釋道：

唯有當你的自我來到一個點，要攜帶它變成一種負擔，團體的方法才能夠存在。當自我已經變得很負擔，單獨一個人的時候會很痛苦，那麼團體的方法才會變得有意義，因為你可以將你的自我溶入團體裡。

如果自我並沒有很發展，那麼個人的方法能夠幫助你，你可以去到山上，你可以閉關，或者你也可以跟師父住在同一個社區，但是你單獨一個人下功夫——你做你的靜心，別人做他們的靜心，你們不在一起下功夫。¹⁴

這也就是說，關鍵因素在於「自我」，當自我強烈到已經逼迫自己到某種無法負荷的狀態，甚至是對與錯之間不允許灰色地帶，與自己相處時只會感到孤獨與痛苦，

¹⁰《朝向整合之路—奧修靜心歷程之轉化與療癒經驗對身心靈及生活的影響之質性研究》，頁 11-12。

¹¹欣友（Prem Shunyo），在奧修身邊生活長達十四年，做過奧修靜心長達三十五年以上，持續在各個國家旅行分享與帶領靜心課程及女性團體。著作《與大師同在》（Diamond Days with Osho）已被翻譯成八種語言。參見《奧修靜心治療：16 位著名治療師與 1 位成道奧秘的相逢》，頁 58。

¹²《奧修靜心治療：16 位著名治療師與 1 位成道奧秘的相逢》，頁 31-32。

¹³這裡區分出東西方文化，筆者認為要加入時代背景的觀點去了解。在二十幾年前的文化特色是，西方還走在個人主義，東方則集體主義，不過隨著時代變化與科技進步，許多環境與文化不斷在改變，就筆者的主觀認為，我們這時代剛好走到融合的過渡期，這同時也應證了奧修說到，在未來這種東西方分界會消失，所以他所創的所有靜心，都在融合這兩者。

¹⁴《白雲之道》，頁 367。

與外在世界的分裂感太過強烈，此時團體的方式，能夠將無法承受的自我分攤出去，而且還能在團體中感受到與整體存在的合一感，有一種如釋重負等之經驗。因此，團體好處在於，能使分裂太過嚴重的個人，透過團體達到與整體合一的靜心。奧修說，即使是在團體手牽手，都會讓自我感到不可思議，只因單獨行動太久了；反之，當人大部分時間都生活在集體社會裡，左鄰右舍都能知道彼此生活動態，較少能有個人的獨處時間與空間，會使個人感到沒有自由，因此會嚮往寧靜或隱居，這時候個人的方式就會很適合。¹⁵

奧修針對此兩種方式，提出不一樣的做法，他說道：

我目前正在做的是什麼呢？因為我的方法是一種綜合。在「動態靜心」的前面幾個步驟，你是團體的一部分，在後面的部分，團體消失了，你變成單獨的，我之所以這樣做有一個特殊的原因，因為現在東方和西方已經沒有那麼明顯的區分，東方正在轉向西方，而西方正在轉向東方，到了這個世紀末了，將不會有東方，也不會有西方，東西方將會融合成為一個世界。¹⁶

奧修直接說到，因應未來趨勢走向東西方融合，他將靜心融合成在團體與個人中都能適用。確實，尤其隨著科技發達，資訊流通的快速，集體社會現象開始著重個人主義，個人主義中學習團體合作，如近年來在各大書局排行榜居高不下的《被討厭的勇氣》¹⁷等心理書籍暢銷，都顯示出文化融合之象。又，像正念團體的興起，可在團體中學習個人相處。依照筆者參加心理團體或工作坊的經驗，有越來越多團體領導者，會加入與自己相處或靜心的設計；諮商師也會在個別諮商時，評估案主需求轉介相關團體。奧修最後說道：「一個綜合是需要的——團體和個人兩者都需要。在剛開始的時候，你在一個團體裡面下功夫，到了最後，你完全變成你自己。……¹⁸」

從上述中，已可知道奧修靜心的獨特，關於奧修靜心，以下先了解奧修所認為之靜心的本質，接著在說明奧修自創亢達里尼靜心與動態靜心。在此僅將研究範圍設定在說明他自創的亢達里尼靜心及動態靜心，創造原因及內容。這樣的設定並不會影響討論的周全性，原因在於，奧修靜心的獨特之處，是融合東西方的特性，他講過一百一十二種靜心方法，因此，每個人都能從中找到適合自己狀態的靜心方式

¹⁵ 《白雲之道》，頁 370-372。

¹⁶ 《白雲之道》，頁 372。

¹⁷ 岸見一郎、古賀史健著，葉小燕譯：《被討厭的勇氣》（台北：究竟出版社（股）公司，2015）。此書大概內容在講述個人的自由在於認識自己，並於二部曲中闡述在認識自己後為社會付出與愛這個世界來活出生命。雖然細節與奧修描述不同，但最終對生命的走向是一致的。

¹⁸ 《白雲之道》，頁 373。

來執行，而奧修為了因應每個人的獨特性，除了他自己創造的靜心方式，有些靜心是來自社區裡治療師，但都是獲得奧修親自認可才得以使用。奧修曾說，每種靜心方式都有共同基本元素與重點：「觀照、放鬆、不批判」¹⁹，由此可以知道，所有的靜心都會指向這一個重點，加上這兩種靜心方式是他本人所創，又能更貼近奧修所提倡的靜心精髓。

一、靜心的本質

在日常生活中，人多是處在堆滿思緒、欲望無意識行動的狀態，就連晚上睡覺，也透過夢境在進行潛意識活動，處理白天的未竟事宜。而靜心，就是這些狀態的反向，是讓自己處於完全寧靜，是一種沒有頭腦（no-mind）的狀態，²⁰意即非經由專注或控制自己的身體、思緒或情緒，而是在放鬆的狀態之下，觀照正在發生的一切存在現象，來進入思緒停止等之空的狀態。如前面提到，我們時常是自動化思考或是自動化做某件事，那是因為這樣的自動化，可以使我們待在舒適圈裡，但靜心卻是在頭腦的掌控之外，讓我們與這些自動化保持一點距離，得以有機會從新的角度去做新的選擇來行動。²¹關於靜心，奧修強調就是覺知與觀照整個存在狀態，首先要懂得如何存在，他形容道：

你不能够去做它，你不能够去練習它，你只要去了解它。

每當你能夠找到時間放鬆下來，只是存在，你就放棄所有的作為。思想也是一種作為，集中精神也是一種作為，沈思也是一種作為。即使只有一個片刻，你什麼事都不做，只是停留在你自己的中心，完全放鬆，那就是靜心。一旦你得到了那個訣竅，你想要停留在那種狀態多久，你就可以停留多久，到了最後，你可以一天二十四小時都停留在那種狀態。²²

「你不能够去做它，你不能够去練習它，你只要去了解它。」即表明，靜心是並非是透過刻意的作為，而是像「寧靜」、「無為」、「愛」、「一體」都是一種存在狀態，因此，只能是透過實際經驗才能夠真正了解，這種存在狀態即是處於「完全的放鬆」。奧修說，當一旦學習到覺知的內在本質，也就是自性是不會被打擾的方式時，就可以學習從打掃、洗澡、吃東西中也靜心，到最後就連說話也在靜心，每

¹⁹奧修說道：「有一百一十二種靜心方法，我已經過所有那些方法，它們的組成有所不同，但它們的基本要素是一樣的：放鬆、觀照、和不判斷的態度。」《靜心觀照》，頁 73。

²⁰奧修說：「當你什麼事都不做——不論在身體上或心理上，或其他任何層面上——當你所有的行動都停止，而你只是存在，那就是靜心。」《靜心觀照》，頁 23。

²¹《奧修靜心治療：16 位著名治療師與 1 位成道奧秘的相逢》，頁 16-17。

²²《靜心觀照》，頁 23。

個當下活著的片刻都是靜心。²³一樣還是在做，一樣是在生活，卻是以一種新的型態在活，這是因為，你成為一位「觀照者」，奧修說道：

作為還是在它本身的層面上繼續進行，沒有問題，你還是可以繼續砍材或挑水，你可以做一些小事或做一些大事，只有一件事不允許，那就是：你的「歸於中心」不可以喪失。²⁴

「歸於中心」，奧修形容到就像是「颱風眼」，不論颱風怎麼吹，颱風眼的範圍就是風平浪靜，不受打擾，最主要就是透過「觀照」（witnessing）而成，奧修認為是靜心主要學習精神之所在。關於「觀照」，奧修舉例道：

比方說你再看一棵樹，你在那裡，樹木也在那裡，但你是否還能夠找到另外一樣東西？——你在看著那棵樹，而在你裡面有一個觀照在看著你在看那棵樹。²⁵

「樹」是客體，「你」是主體，「觀照」就是看著這兩者的另一行為者，觀照仍是自我的一種行動狀態，是一位「有意識」的「做者」，意識是朝向觀照的工具，透過練習意識進入觀照狀態，觀照即是靜心，欣友認為正念主要進行的是觀照。²⁶而要讓在觀照中進而可能達到「覺知」（awareness），即為靜心的品質，²⁷覺知是指完全沒有主客體，是一種完全的行為、與整體合一的單獨存在狀態，是「無為」的。一般很難直接從無意識狀態進入到覺知的境界，因此，在兩者中間，須先經由觀照來鋪陳，也就是先從無意識的行為（自我）到有意識的觀照（自我），從有意識的觀照再到超越意識的覺知（無我）。覺知以後就沒有任何要達成的了，已經成熟。²⁸奧修認為，從觀照身體每個狀態開始練習，再來觀照思想、最後是感覺與心情，當三者能夠達成一致性與和諧狀態，那麼開悟就會發生，知道真正的喜樂。²⁹

從前面章節中可以知道，透過靜心，帶著靜心的品質，得以在生命中成長達成圓滿、感受生命的愛與自由、超克死亡恐懼等，奧修提到，靜心帶來的樣貌，有以

²³《靜心觀照》，頁 24。

²⁴《靜心觀照》，頁 24。

²⁵《靜心觀照》，頁 27。

²⁶《奧修靜心治療：16 位著名治療師與 1 位成道奧秘的相逢》，頁 36。

²⁷奧修說道：「有一件事要記住：靜心意味著覺知。不論你做什麼事，只要你在做的時候帶著覺知，那就是靜心。行為本身並不是問題之所在，你帶給那個行為的品質才是問題之所在。」《靜心觀照》，頁 27。

²⁸《靜心冥想》，頁 239-243。

²⁹《靜心觀照》，頁 28-30。

下八點³⁰：

(一) 偉大的寧靜：

此時的寧靜並非從噪音的對比而來，而是存在的寧靜狀態。包含著永恆存在的特色，是一種歸於中心，充滿著真理與愛，以及無限祝福。

(二) 敏感度的成長：

此時的敏感度是帶給人一種屬於這個世界之感，細微到一片葉子都覺得是獨一無二無法被取代，並且跟萬有產生友誼，生命變得更加豐富。

(三) 愛——靜心的芬芳：

靜心最後一定會遇到愛，存有層次的愛，永恆的愛，促使人想要去分享，不分對象且無條件的。

(四) 慈悲：

因為愛不是來自於自我欲望，此時的愛只是給予，給予眼前人生命所需要的，並且不要求回報。

(五) 無原因的長駐喜悅：

沒有任何原因而感到喜悅，而且這份喜悅不受任何打擾且一直存在。

(六) 聰明才智的反應能力：

這裡指的是生命的智慧，隨在覺知當下的情況，採取行動與反應。信任自己的本質、愛自己、尊敬自己，用智慧活在生命的自由裡。

(七) 單獨，你的自性：

不在需要依靠任何人，不論生命發生任何變動，這單獨的品質都在，因為他是來自內在的真實本性，

(八) 真實的自己

即自性，了解到真實的自己，不是外在所給予的人格面具或是外在定義的你是誰，靜心還幫助發展自己的直覺能力，會清楚知道什麼有助於自己，並且清楚知道自己就是獨一無二的存在。有了對靜心本質的了解，接下來討論奧修所獨創的靜心

³⁰彙整來源於《靜心觀照》，頁 32-43

方法。

二、奧修動態靜心（OSHO Dynamic Meditation）與奧修亢達里尼靜心（OSHO Kundalini Meditation）

奧修認為靜心要是放鬆的，因為靜心是純粹能量自然的流動，它不應該是因動機引發而去執行，但是許多人會較嚴肅的討論靜心，太過涉入就會落入頭腦的陷阱，這樣會變成連放鬆的時候也在努力，加上頭腦非常活躍，要身體只是靜靜地待在哪裡，兩者的不同調、不一致，會使靜心變得比較困難。³¹而且，太過嚴肅看待靜心，會使人將靜心視為功課而不是一種享受，所以奧修強調要將靜心視為娛樂與遊戲，要享受在其中。奧修表示，在佛陀的時代像靜坐這樣的靜心方式是適合的，因在那時人們沒有這麼多壓抑與煩惱，但現代人思緒又更為繁雜，外在加諸許多制約在個體身上，人的內在承受過多制約與壓抑，才會變得更加分裂。因此，大部分的奧修靜心方法通常會設計「發洩」（catharsis）的環節作為開始，透過發洩清理內在壓抑與制約，這樣才比較容易進入靜心。奧修認為要先接受現有的分裂狀態，然後再試著解除分裂、制約與壓抑，將其表現出來且不須批判。奧修認為當能夠先接受自己分裂樣貌的時候，就能進而使內在統一，當內在統一才会有能量進入永恆存在。³²奧修發洩的設計理念，與完形心理治療學派、心理劇³³理念相同，都有透過運用身體活動或是覺察能量阻礙後，將壓力釋放，進而接觸到個人內在心靈層面的問題。不過，奧修的設計又將身體的活躍度發揮到極致與瘋狂，這裡仍是使用物極必反的觀念，目的是要使渴望活躍的頭腦能夠跳脫固定系統與框架，且在作法上，相較於心理劇團體要很多人才能執行，奧修還設計成可以僅個人執行或團體執行的彈性度。情緒宣洩在團體心理治療中，也被視為療效因子之一，但是也有研究指出只是宣洩是不夠的，³⁴所以奧修認為在經過很深層的宣洩後，再來要加入真正的靜心環節，頭腦才能進入「不活動」，這時再來靜坐或是不動，才可能深入內在，進入覺知的領域。他表示，要先知道與經歷過此領域，才能夠不用任何努力就到達覺知，甚至當存在於當下的感覺落實下來，就能隨時保持覺知狀態。以下說明奧修獨

³¹《橘皮書》，頁 34-35。

³²《靜心冥想》，頁 57-59。

³³完形心理治療強調藉由接觸內在情緒來釋放與重建有機體，完形治療師也常使用透過對身體的覺察與對話，來達到這個目的。參見 Edwin C. Nevis 著，卓紋君校閱，蔡瑞峰等譯：《完形治療觀點與應用》（台北：心理出版社，2005）。心理劇宗師 Moreno 表示，心理劇治療的終極目標，是要達到整合性的宣洩（catharsis of integration）。情緒、認知與行為三者密不可分，當情緒獲得釋放，影響認知的阻礙被整合，能夠使案主的認知變為清明。參見游淑瑜、游金潁：〈心理劇治療的改變轉機——理論觀點與實務對話〉，《輔導季刊》4 期 48 卷，2012 年 12 月，頁 26-36。

³⁴Irvin D. Yalom 著，方紫薇，馬宗潔等譯：《團體心理治療的理論與實務》（台北：桂冠圖書（股）公司，2003），頁 78-79。

創的靜心方式，即奧修動態靜心（OSHO Dynamic Meditation）與奧修亢達里尼靜心（OSHO Kundalini Meditation）之流程與理念。

（一）奧修動態靜心（OSHO Dynamic Meditation）³⁵

奧修動態靜心（OSHO Dynamic Meditation）流程表	
時間為一小時。適合清晨做。可單獨或多人一起，屬於個人經驗，需無視他人存在，全程閉眼，可戴眼罩。空腹及穿著寬鬆舒適衣服。	
階段/時間	方式
第一階段/10分	由鼻子混亂呼吸，集中於呼氣，盡可能快速及用力的深呼吸，直到與呼吸成為一體，透過身體自然擺動累積能量並儲存。
第二階段/10分	完全放開所有枷鎖與制約。使自己完全瘋狂，可以尖叫、哭、笑、唱歌等恣意完全發洩，身體整個動起來，故意的也可以，只要完全投入在其中。
第三階段/10分	雙手舉起並跳動，跳動時整個腳掌著地，同時感覺從身體深處竭盡所能地喊「護！護！護！」可以打擊性中心。
第四階段/10分	音樂喊停時，完全靜止不動，停在當下的姿勢，因任何動作都會打散前面的能量流，所以只要觀照即可。
第五階段/15分	透過音樂和舞蹈慶祝，對整個存在表達感恩與喜悅。

奧修認為首先要學習「有意識，但不壓抑」，因此動態靜心先從呼吸開始，有意識的呼吸是較容易的，從呼吸開始是因為呼吸與生命狀態息息相關，如生氣時、緊張時與放鬆時的呼吸韻律皆不同，這代表呼吸與心理狀態有著很深的連結，當能意識到呼吸狀態，就能改變許多既定模式，奧修說認為改變頭腦就能改變呼吸，反之亦然。相較於一般靜心的調息或是觀呼吸的平穩，奧修建議此時要用「混亂式」呼吸，即要強烈、用力、沒有韻律且深層的吸氣與呼氣。奧修說這好處有很多，一是為了使內在制約與壓抑的規律模式產生混亂來摧毀舊系統；二是身體相較於頭腦

³⁵表格內容引自《橘皮書》，頁 38-40。

受的制約較少，透過深層的呼吸，可以讓身體獲得更多氧氣，當身體充滿能量時，就不會認同自己是身體這形體，會感覺自己就是一股能量狀態，透過這股能量得以進入更深的內在。³⁶

第二階段的發洩，要有意識地將所有情感表露，要與情感合作而不是抗拒，並且完全投入於其中，想哭、笑、尖叫就做到完全極致，或是憤怒可以捶打枕頭等，就是要「瘋開來」（freaking out）³⁷，這樣會讓很多壓抑成疾病的東西釋放出來。奧修說一開始會不習慣、感覺被迫或覺得自己在演戲，都是很正常的，只要做久了會碰到壓抑的源頭，一旦能夠釋放就能如釋重負，在卸載的那一刻來臨，就能成為空的狀態，靜心就可能發生。³⁸前兩階段，可謂從身體入手去碰觸到情緒心理層面，這個設計，就以中醫來說，強調身心合一，氣若阻塞久成癥，淤久成病，在情緒上也相對有很大的影響，心理劇將其理論結合發現，透過宣洩能將長年壓抑的癥氣釋放，得以恢復平和之氣，目前在實務的表現上效果顯著。³⁹大部分的心理治療止於此，奧修的靜心還有調整能量與精神靈性層面的設計，也就是第三階段透過發出「護」（hoo）的聲音來進行。

一般較熟悉使用聲音靜心的發音為「唵」（om），這個聲音是能震動到第四脈輪心輪，但奧修認為人的能量已較難集中在心，因此他選用蘇菲（Sufis：一個宗派）曾用過的「護」（hoo），發出這個聲音可以震動到性中心，即第一脈輪海底輪，且這個發音能將壓抑的能量丟出去。關於要震動性中心，有兩種方式，一是自然地被異性吸引，這是從外部打擊，能量往外流動至對方，就如鳥兒求偶是透過聲音來震動頻率吸引，因而有了繁殖，男人與女人間也是性中心能量交互流動，得以孕育新生命；而「護」（hoo）則是從身體內部來打擊性中心，這時能量是往內流動，這得以讓自己生出自己，亢達里尼能量才會開始往上與往內流動至頂輪，如前面提及，這時候人才能夠超越性欲來到與整體合一的存在狀態。奧修強調，在還沒有將壓抑清出的時候，使用咒語是危險的，因為每一層壓抑的能量都會改變聲音的

³⁶《靜心冥想》，頁 61。

³⁷奧修指出，人們會變得瘋狂是因為壓抑，而且是處在無意識的狀態，也就是因為累積到最後無法控制自己而發瘋，但是動態靜心看起來瘋狂，卻是在有意識狀態底下瘋狂，就是自己允許自己瘋狂，而且是故意選擇瘋狂的，當能夠選擇時，主體性就還在，那就能產生一定的控制程度。他說：「記住：你無法自願地發瘋，唯有當瘋狂佔據了你，你才會發瘋，如果你自願進入瘋狂，那是完全不同的，基本上你還是取得控制，一個甚至能夠控制他的瘋狂的人將永遠不會發瘋。」參見《橘皮書》，頁 40。

³⁸《靜心冥想》，頁 63-64。

³⁹《黃帝內經·素問》的〈陰陽應象大論〉說：「人有五藏化五氣，以生喜怒悲憂恐」指人的七情五志是自然的情緒表現，但是過度刺激會形成身體疾病。龔鈺博士將此理論結合至心理劇，身體往往會最真實反應人的情緒狀態，例如胸悶形成抑鬱，從身體入手，心理抗拒也較小，在透過宣洩將怒氣與憂思之氣釋放後，能夠使主角以正向和愛來重新面對事件，胸悶也得以舒緩。參見游金潁：《把愛找回來——心理劇在悲傷輔導上的運用》（台北：心理出版社，2014），頁 21-30。

走向，當能量亂竄的時候，可能導致不好的結果發生，因此，他將咒語安排在第三階段。⁴⁰目前為止都還是發洩階段，真正進入靜心是在第四階段，此時什麼都不要做，奧修認為任何一個動作，即使是打噴嚏都會前功盡棄，讓身體止住，使充滿的能量得以往上流動，就能夠到達寧靜的存在狀態，這是一種超越語言的狀態，在寧靜之中只要觀照即可。⁴¹最後，為整個過程與存在慶祝，表達感恩與喜悅。奧修也提供當靜心所在環境不允許發出聲音的方法，五個階段都相同，只是不用發出聲音，第二階段發洩用身體來表達，如果想尖叫，就用身體動作來表達尖叫，第三階段的「護」可以靜靜地在內在打擊，第五階段可以以抒發性舞蹈來表現。⁴²

（二）奧修亢達里尼靜心（OSHO Kundalini Meditation）⁴³

奧修亢達里尼靜心（OSHO Kundalini Meditation）流程表	
與動態靜心為搭檔。時間為一小時。適合傍晚做。	
階段/時間	方式
第一階段/15分	放鬆，可閉眼或睜開。感覺能量從腳往上移動，讓身體完全放開並自然振動。
第二階段/15分	讓身體自然舞蹈，不用刻意。
第三階段/15分	閉眼，靜坐或站，觀照內在與外在的一切發生。
第四階段/15分	閉起眼睛躺下，身體不動並觀照。

奧修說明在第一階段的震動，是要讓身體自然的震動，而不是刻意去做抖動的動作，在還沒有感覺之前，只需要靜靜地先站著，等到感覺能量來的時候，順著它震動，並且去享受、接受與歡迎當下時刻。關於震動，奧修說道：

當我說震動，我的意思是說你的固體性、你那如石頭般的存在（being）應該震動到它的基礎，好讓它變成液體狀的、流體狀的、融解的、流動的。當

⁴⁰《靜心冥想》，頁 65-68。

⁴¹《靜心冥想》，頁 69-70。

⁴²《橘皮書》，頁 40。

⁴³表格內容引自《橘皮書》，頁 129-130。

那如石頭般的存在變成液體狀的，你的身體將會跟隨著它，那麼就沒有一個人
人在震動，而只有震動本身存在，那麼就沒有一個人在做它，它只是發生，
做者不存在。⁴⁴

整段引文皆表示這股震動是來自生命能量自然流動，只要順其自然就好，其中的「它」指的即是亢達里尼能量。這裡說明關於奧修對亢達里尼的解釋，根據筆者閱讀，奧修所指的亢達里尼依據前後脈絡會有兩種含義，一是指生命能量，在其他學說又被翻譯稱為「拙火」、「靈蛇」、「靈能」等，平常存於海底輪；二是指生命能量的通道，一般又稱為「中脈」，即脊椎底端向上延伸至頭頂的一種能量通道。依照奧修的說法，能量中心，即脈輪⁴⁵，是為了要幫助亢達里尼受到阻礙時，得以儲蓄能量等待時機繼續往上走。許多學說會強調要開啟亢達里尼與暢通脈輪，然而奧修強調，他所創的靜心目的與傳統方式不同，不是要喚醒亢達里尼，而是要讓內在的能量有機會舞蹈，完全投入自歡喜中，直到自我消失。⁴⁶奧修強調關於對亢達里尼的理解要正確，否則會誤用，整理如下⁴⁷：

1. 一個人身體的脈輪數量是因人而異，因此不同學說指出不同數量的脈輪，如印度教談論七個、西藏人四個，這都是對的，乃因個體獨特之故。
2. 亢達里尼與脈輪不屬於肉身體，是屬於靈妙體的層次，多是與肉身體有相對應的點，也因為有對應的點要進行比較容易，這也是奧修選用亢達里尼的原因。此外，亢達里尼不是解剖學的問題，因此，真正的脈輪要透過感覺而出來，而亢達里尼有如靈妙體的血液，是非自主性循環的，所以重點是根本不需要意志來控制。必須從「感覺」去認識能量中心，而不是透過「知識」去了解，這是因為自我會用「知識」創造幻象與投射，那麼就會變成由內創造虛幻的世界，他強調不要預設任何從理智來的觀念，當感覺到時候再討論，才不會有危險。筆者認為奧修這點應是要提醒靈修人士若太過認同自我所創的幻象，會活在虛幻的世界，而無法活在當下，這反而會產生出很多精神上的疾病，也就是一般俗話說的「走火入魔」。這裡奧修強調感覺就好，就不會形成頭腦去引導，以中醫或道家的說法，即不是用意念去導氣，通常用意念去導氣，這時候就是不自然的狀態，若將氣導錯方向就可能發生危害。

⁴⁴《橘皮書》，頁 131。

⁴⁵如第三章提及，在此再將七脈輪附上，以便閱讀。七個脈輪存於身體，由下往上分別為：海底輪、臍輪、太陽神經叢、心輪、喉輪、眉心輪及頂輪。以能見位置對應為脊椎的基端、肚臍下方、肚臍上方、心、頸部、眉心（松果體）與頭頂（往上延伸）。

⁴⁶《奧修靜心治療：16 位著名治療師與 1 位成道奧秘的相逢》，頁 39-40。

⁴⁷《靜心冥想》，頁 110-132

- 3.會感覺到脈輪存在是因為亢達里尼受到阻礙與抵抗（如壓抑、悲傷等的能量），如果是能量是暢通的，根本不會感受到脈輪存在。這是因為脈輪的功用是為了打破阻礙時才會運作，當生命力注入脈輪時，脈輪才會旋轉，每個脈輪的旋轉都會產生新的能量，又像發電機一樣持續供電，這股新的能量是為了轉動下一個脈輪。因此，當亢達里尼在往上碰到阻礙時，因為能量還不夠足以通行，某個脈輪就會開啟將其先完全吸收儲存起來，亢達里尼會在脈輪裡活動，當它更有生命力時，就可以再次回到阻礙處予以打破。也因此，每個人狀態阻礙點會不同，也形成會有不同脈輪數量其中原因。
- 4.不需要經過脈輪，也可以達到永恆存在的開悟境界。主要取決於生命力的走法。當亢達里尼是第二個中脈的意思時，生命力流經中脈，脈輪就會開始震動與開花，這時候脈輪才會轉動，頂輪就會是終點，走中脈是一種通往開悟途徑，奧修說它是較近的路。然而，生命力有無限多種走法，像是達摩易筋經的功法，走的是十二經絡，即左右脈就是一條路徑。
- 5.如第三章所述，亢達里尼的能量是屬於性中心，它可以朝生物層次的性欲發展（因此透過外在撞擊震動），也可以朝自我達成的靈性層次發展。其他方法則沒有亢達里尼的問題，如各派瑜伽（除哈達瑜伽使用亢達里尼）、佛教、禪的方法等，使用的是別的通道跟不同層次的靈妙體。有可能在做其他方法亢達里尼會出現，這是因為每層的靈妙體會互相滲透，奧修說只需選擇一種即可。
- 6.要做的只有靜心，也只要關心靜心，不需要去管亢達里尼。因為在靜心當中，能量就會開始移動，靜心就能感受到能量的移動，就連生理上也會有所感受。

從上述可知，亢達里尼靜心第一階段震動與第二階段的舞蹈，都是為了讓亢達里尼能有流動的機會，所以享受在其中即可，不需要去特別注意亢達里尼的流動；到了第三階段與第四階段，就是如動態靜心進入步驟一樣，進入靜心階段。奧修說，不管是動態靜心、亢達里尼靜心或是其他含有宣洩部分的靜心方式，開始時的宣洩都不是真正的靜心，這只是為了喚醒，使自己變得更加警覺，這是為了後面要進入靜心所做的準備，真正的靜心是在後面停止一切動作時的等待，等待寧靜、與整體合一的時刻來臨然後融入其中。在了解奧修所談的靜心本質與方法理念後，接著討論又是如何被使用在心理治療實務工作中。

第二節 奧修靜心在心理治療實務應用

奧修曾特別談到關於治療師的品質，由於奧修強調當個人達到開悟境界後，應

帶著叛逆精神遍地開花散播愛，因此首先論述奧修認為身為治療師應有的品質，接著依據《奧修靜心治療：16 位著名治療師與 1 位成道奧秘的相逢》與《當靜心與諮商相遇》兩本文本來說明在奧修對心理治療實務之影響與運用。

一、治療師的品質

一般治療課程裡，多著重教導治療技術與方法，在治療師、諮商師個人內在狀態，則提及篇幅不多，就以筆者手上由 Greald Corey 所著《諮商與心理治療理論與實務》這本在心理與諮商學界必備教科書裡，雖說明了關於諮商員的角色，但個人內在進行整合以及如何整合的部分，所述不多，後續的所有章節，也是著重在理論與技巧論述。奧修認為，技巧是需要的，但若治療師只專注在技巧學習上，將無法達到對生命實質的療效，這是因為技巧人人都能學，但用的效果如何，仍取決於用的人本身，甚至，學了技巧與知識，能不能用在自己的生命裡落實都是一大疑問。因此，奧修強調要靜心，一位具有靜心品質的治療師，本身存在就足以有療癒的效果，這是在用生命在影響生命，有關治療師的個人的品質與內在態度，史瓦吉多認為在初期治療訓練課程應該備受重視，原因在於：「在治療工作裡，「存在」遠比「作為」來得更為重要與根本」⁴⁸。這就是為什麼從七〇年代開始，越來越多在西方各地的治療師願意放棄名聲和金錢，開始聚集在奧修身邊，因為他們發現奧修有著他們需要的東西——靜心的品質。⁴⁹首先，奧修在說明治療師的功能時，他這麼說道：

治療師並非真的是一個治療師，因為他並不是一個「做者」(doer)。治療透過他發生，他只要將他自己虛無化。成為一個治療師事實上是意味著成為不存在。你越少，治療的效果就越好，你越多，那個通道就越被阻塞。神或整體或不論你喜歡稱之為什麼，那個就是治療師，整體就是治療師……
一個生病的人只是在他自己和整體之間發展出一些障礙，因此有某些東西失去了連結，治療師的功能就是將那個連結再度恢復，但是當我說治療師的功能就是將那個連結再度恢復，我並不是意著治療師必須做些什麼，治療師只是一個媒介的功能，真正的做者是神或整體。⁵⁰

從引文可知，奧修認為治療師的功能就是要像管道的存在，這管道連結著存在的源頭，他認為每個人都能夠自己療癒自己，只是當生病時，會忘了自己能夠治療的力

⁴⁸ 《當靜心與諮商相遇》，頁 17。

⁴⁹ 《奧修傳》，頁 235。

⁵⁰ 《靜心與健康（上冊）》，頁 145-146。

量，因為生病的人是在自我與整體間產生出隔閡，無法與整體連結，此時治療師用他本身的存在來連結與修復這隔閡，奧修表示，健康與保有覺知的人，能夠透過醫學與靜心的品質結合來運用治療的能量，不但可以讓病治好，還可以達到預防效果。⁵¹以存在即能治癒的能量觀點，奧修講述了一則關於葛吉夫的故事道：

貝尼特（Bennett：譯注：葛吉夫晚年的入室弟子）在他的自傳中回憶道，在第二次世界大戰之後，他感到精疲力竭，因為他一直在打仗，他覺得自己就快死了。不過，他想去找他的師父葛吉夫最後一趟，至少在他死前要見他一面，所以他出發前往巴黎去找他。

當他進入葛吉夫的房間時，葛吉夫說：「貝尼特，你怎麼了？你看起來怎麼這麼慘白，就好像快死了一樣？你來得正好，來，靠近我身邊。」他握起他的手，直視著他的眼睛，貝尼特在兩分鐘之內開始感覺到一股巨大的能量勁流。不過，那只是事情的一面，他同時見到葛吉夫變得很蒼白，因此，他對師父所做的事情不禁怕了起來，葛吉夫阻止他，說：「別動！我沒事的。」葛吉夫說：「不用擔心我。」他撐著走進浴室，關上了門。十分鐘之後他出來了，一點問題都沒有。

貝尼特回憶說：「我從沒想過能量能以這麼簡單的方式傳遞。」⁵²

從這段引文，可以清楚知道，奧修強調治療師要有靜心品質的用意，這同時也表達出，治療師必須先對自己下功夫，了解自己與愛自己，也就是本研究前面章節不斷在闡述認識自己的重要性，當處於助人工作狀態時，用自己本身的存在，就能夠開啟療癒的可能。奧修還提出一個特別的觀點，就是「照顧病人，但不要愛病人」，這是從對峙自我索求愛的角度來看，如「我在生病，所以你要愛我……」，又，治療師同時也覺知自己的治療是否出於自我需求的行為。所以奧修認為，當認出這是此人的自我在索求愛時，只要照顧就好，治療師要先回來愛自己、覺察自己，才不會被索求過度而讓自己耗竭（burnout）。奧修表示，尤其身為心理治療師比任何人都更需要靜心，以能量觀點來說，案主會散發出負面能量的波動與頻率，越專心聽時，吸收的能量就會越多，故靜心能夠保護自己，使自己在給予的同時還能夠不受影響，而治療師本身的能量越高，療效的品質才會越高。⁵³

關於治療師的角色，奧修說道：

⁵¹ 《靜心與健康（上冊）》，頁 148。

⁵² 《歡慶生死》，頁 265-266。

⁵³ 《靜心與健康（上冊）》，頁 152-156。

治療師只是一個協調者，他只是試著使團體變得更寧靜、更平安，他保持注意不要使事情弄錯……比較像是一個監護人，而不是一個師父。同時你也要弄清楚：「當我試著在分享我的經驗，我也是在學習。當我在聽你們講話，它不只是你們的問題，它同時也是我的問題。當我在說些什麼，我不只是在說它，我同時也在聽。」

要特別強調清楚，你並不是什麼特別的人。這個話必須在團體一開始的時候就說清楚。當團體進入到比較深的部分在探索的時候，這個概念必須被繼續保持。你只過是一個較為資深的人，你只不過是多走了幾步路。……⁵⁴

這段引文，又可從在第三章談到「愛自己」與「自私」的差別在於「自我」的影響來理解，在治療師的角色中，自我影響的會是「幫助」與「分享」之分，奧修強調不要帶著要「幫助」的心態，因為以「幫助」或「服務」的觀念時，會將自己擺在救世主角色，會讓自己覺得「我很重要」，要去檢視自我所散發的訊息：「需要被別人需要的需求」，在這樣自我欲望中所做的行為，往往會助長自我，同時在無意識狀態下，貶低他人、傷及他人自尊、侵犯到他人的個體性。所以整段話其實是在表達，身為治療師要覺知到「知識是借來的」，治療師只不過多了點知識，藉由這個角色分享出去而已，分享做的是提醒，而不是指導，「你不是什麼特別的人」那是因為每個人都是特別的，這樣才不會因自我膨脹，而傷害自己與對方。⁵⁵奧修同時認為，心理治療師的首要功能就是敞開自己的心，讓對方知道，心理治療師也是人，也會有人性的脆弱或陰暗面，同樣也都受著相同的苦，但是我們都能擁有創造生命的能力，奧修說：「如果你很真誠、很誠實，你將永遠不會掉進變成一個師父或是一個救世主的陷阱」，而且當治療師願意敞開，案主就能夠更加信任與感到安全⁵⁶。奧修又引用他一位醫生朋友話說道：

我在這一生當中所經驗到的是：醫生的功能並不是在治療病人。病人會治癒他自己，醫生只是給他一個愛的環境，給他希望。醫生只是給他信心，並恢復他活得更久的渴望。一切他所有使用的醫藥都只是次要的幫助。⁵⁷

換句話說，有心理疾病的人，需要的是一個愛的環境，讓他可以將長久以來因壓抑與壓力累積而成的疾病，如幻想、欲望，可以在這環境中訴說，不用擔心被嘲笑、

⁵⁴ 《靜心與健康（上冊）》，頁 160。

⁵⁵ 《靜心與健康（上冊）》，頁 158-159。

⁵⁶ 《靜心與健康（上冊）》，頁 164-165。

⁵⁷ 《靜心與健康（上冊）》，頁 163。

被否定、不被接納，不管是在團體或是個別諮商都應如此。這裡其實講的就是與歐文·亞隆提到的心理治療中的矯正性情緒經驗相同，意即在案主暴露於過去無法被正視的情緒經驗時，案主需要經歷一種新的情緒經驗，透過這經驗才可修復過去的創傷，進而增加案主的現實感，看見自己目前重複的生活模式與客觀條件是不適合的，改變才可能發生。⁵⁸也就是說，在同一個創傷情境，如何注入新的正向經驗，這也就是治療師所能與案主共同創造的部分。

與目前諮商心理學界公認一樣，奧修也強調治療師的同理心培養，他認為治療師必須去經歷過自己的生命，進入到內在深處的寧靜，創造出肯定生命的價值，當治療師越能認識自己，越能深入生命，才越能達到別人的內心，因為當你知道，你也曾犯錯、也曾受苦、也曾墮落，就會知道不需要批判他人現階段受苦的狀態，也不會用特定框架或有色眼光套用在眼前受苦之人身上，因為會知道，他自己能夠療癒自己，現在需要的只是要變得更覺知而已。⁵⁹當治療師能夠體悟生命的本質有愛、自由、喜樂、寧靜和慈悲，那麼整個努力，也會放在使人覺知到他的本質。綜合上述，治療師本身要有靜心的品質，也因此，奧修認為整個治療，也要是能通往靜心的路，否則就不過是不斷重複頭腦的遊戲而已。⁶⁰在了解治療師的品質後，接下來說明奧修靜心在心理治療實務上的運用。

二、心理治療實務應用

《奧修靜心治療：16 位著名治療師與 1 位成道奧秘的相逢》一書中由十六位治療師介紹了十四種結合奧修靜心的心理實務治療。這些治療師背景，多來自精神科醫師，諮商師、心理相關畢業或是從事治療實務工作超過三十年以上，甚至還有被英國 ASHA 基金會選為全球各界具影響力的人物；這十四種實務裡面，針對解除制約、壓抑與個人內在意識提升抑的入手方式，有從靜心、身體、情緒、能量、完形、家族排列、呼吸、性、催眠認知、藝術治療等多元進行。筆者發現，這些治療師們大多身懷多項技巧，但最大特色是存在於當下的品質，並且非常尊重案主的個體性，所以他們的治療過程都充滿彈性，不會只單用一種學派或技巧，他們會視當下發生情況而使用最適切於案主的方法。也就是說，會看到在藝術治療工作中，加入身體與靜心的設計，或是在能量工作中，融入完形的空椅技巧來對話等。這十四種治療的整體特色，就是都將靜心融入於其中，甚至可以說，在奧修國際多元大學進修後的治療師或進行身心靈助人工作者，一般都會加入靜心於助人工作。以台

⁵⁸ 《團體心理治療的理論與實務》，頁 24。

⁵⁹ 《靜心與健康（上冊）》，頁 167。

⁶⁰ 《靜心與健康（上冊）》，頁 169-173。

灣身心靈界舉例來說，像是《塔羅教室，就在你家》⁶¹、《直覺式塔羅牌》⁶²是目前筆者在閱讀大量塔羅書籍中，唯二本會在進行完每組塔羅牌陣解說後面加入了推薦的靜心方式，這與一般業界解完牌就結束有著很大的差異性，其強調塔羅只是協助意識成長的工具，重點還是在人對自己的內在探索。不論如何，奧修的治療師們會認為這些技巧都只是工具非治療重心，最終只有為了案主成長及更有意識的覺知存在狀態而努力。

以下筆者挑選文本裡的藝術治療⁶³、制約與諮商⁶⁴來說明，⁶⁵他們是如何將奧修理念融入於諮商與治療當中。在此強調，筆者談論此部分，目的並非為了討論其療效或是與一般心理治療之差異性，而主要仍是扣緊本研究目的去探討奧修思想，在這些曾與奧修接觸的治療師上是如何落實於生命，而讓奧修思想不是僅流於形而上的學問，因此，既然本處重點是在討論治療師們是如何將奧修靜心及前述奧修思想的重點融入在治療裡，因此在介紹一般學界對學派的理論僅作簡單說明，必要時再加入參照比較，以避免失焦。以下論述先從一般學界的簡易介紹，接著歸納整理治療師所運用之奧修靜心與思想，再說明運用於心理治療實務之方法。

（一）藝術治療

藝術治療是一種結合創造性藝術表達和心理治療的助人專業。在一個安全的空間與案主建立信任的治療關係，使案主放心的在治療過程中運用藝術媒材，創造視覺心象之呈現，將能案主在人格發展、能力、興趣、認知、情緒、潛意識的狀態。台灣藝術治療學會指出，在此關係中所表達的經驗與作品，有著讓案主成長、預防、診斷與治療功能。透過藝術媒材，協助案主自我探索，得以處理案主在情緒、人際、行為、能力等的問題，促進案主朝人格統整之發展。而藝術治療的特色像是透過心象之直覺式思考，表達出潛意識內容、非語言溝通方式任何對象都適切、降低防衛與建立關係、情緒宣洩與自主建立之療效、具體將情感與意念統合、治療師能

⁶¹鍾適惠著：《塔羅教室，就在你家》（台北：神奇塔羅出版社，2008）。作者於2003年前往印度普納國際多元大學進修，回國後成立奧修身心靈工作坊。詳見作者介紹。

⁶²Mangala Billison 著，謙達那譯：《直覺式塔羅牌》（台北：神奇塔羅出版社，2010）。作者為心理學系畢業，再經歷一番自我追尋於28歲成為奧修門徒。

⁶³《奧修靜心治療：16位著名治療師與1位成道奧秘的相逢》，頁341-367。

⁶⁴《奧修靜心治療：16位著名治療師與1位成道奧秘的相逢》，頁82-96。

⁶⁵挑選此二者的原因，是因本研究暫時還是先以與傳統學派較為密切的為主，本研究僅希冀能做到初步擴展諮商與心理學界之視野即可。此外，關於能量療法的部分，目前文獻仍屬自然醫學相關，心輔僅一篇但著重於薩滿文化。由於能量醫療涉及較廣，筆者希冀在未來繼續進修時得以詳細討論，或是建議有興趣之研究者可獨立一篇論文論述。最後補充說明，制約與諮商的治療師，所採用的是自己所創的「返璞歸真」（Transessence）法，依筆者閱讀，此方法理論與完形治療有相似處，而技巧上類似心理劇的鏡觀（Mirroring）技巧，不過他們在案主身上工作的前提與要點各有千秋，很值得討論，因此放入本處討論。

在安全範圍討論不侵略主體性、團體分享能增進互動與共鳴等。⁶⁶

一般來說，藝術治療多以針對心理狀態之分析的方式進行，蜜拉⁶⁷則認為這還是進入頭腦迴路，沒有回到人之本質，故在其藝術治療團體時，強調將藝術治療運用發展人類意識上，並再度發掘隱藏在內在的樣貌。

蜜拉所運用之奧修靜心或思想，主要從奧修洞見中了解到要重視身體狀態，所以首先是要接納身體，他會加入身體工作來進行暖身，他的方法中，融入了奧修的凝視鏡子、黑暗與光的靜心、跳舞等，此外他表示，視情況也會邀請成員共同作動態靜心。再來，他發現：「我們說「是」的能力，取決於我們說「不」的能耐」⁶⁸，他舉例說明，像是孩童時期對於權威者想說「不要」，但為了生存只好說「好」，因而「不要」的能量就被壓抑了，就變成當說「是」的時候是出於自動化而非自發性。因此，他的藝術治療會以此為利基點進行協助成員覺察，他也創造了「原始治療繪畫」（Primal Painting）來做這項練習，目的都是要「恢復我們的尊嚴」。

從此觀點出發，歸納蜜拉將奧修靜心或思想融入之運用如下⁶⁹：

1. 「原始治療繪畫」（Primal Painting）

此為蜜拉工作坊的主軸，主要是將焦點放在過去童年事件，覺察一直被鎖住的態度與感受。蜜拉舉例像是有些人會說我畫畫沒天份，但他認為這是沒道理的，那是因為在過去某個時候，創造力的能量被鎖住，因此需要被解鎖。

（1）方法一：

第一步，成員坐在一張全白的紙前面，治療師引導成員回到童年，回到創造力被阻礙的時候，將當時所受到的阻礙，透過眼前的紙表達。治療師的指導語會較刻意導向為了符合他人期待，而產生重複負面的事，目的在於先勾起成員對鎖住的記憶，後面才有可能帶著成熟的智慧與慈悲進行對過去創傷解鎖。

第二步，像孩子一樣帶著遊戲的心情去玩紙，治療師會鼓勵像在海邊玩沙一樣，先將其堆起再將其摧毀。蜜拉這裡應是融入了奧修宣洩的想法，透過讓紙撕開或互丟，釋放掉一些負向能量。

第三步，請成員們將方才散落的紙，放到團體中央，形成一座小山，並且成員

⁶⁶http://www.arttherapy.org.tw/arttherapy/post/post/data/arttherapy/tw/what_is_art_therapy/，台灣藝術治療學會，20171208 搜尋。

⁶⁷蜜拉（Meera Hashimoto），日本人，為藝術治療師，是「TOLMO」藝術團體的創始成員，持續開設藝術治療團體及藝術治療師培訓課程，並整合許多治療方法運用在藝術治療實務工作裡，也將能量療法、家族排列、舞蹈治療融入於其工作中。

⁶⁸《奧修靜心治療：16 位著名治療師與 1 位成道奧秘的相逢》，頁 345。

⁶⁹《奧修靜心治療：16 位著名治療師與 1 位成道奧秘的相逢》，頁 347-364。

圍成一圈，欣賞這座紙山。目的一樣在於打破對立觀點，碎紙可以像垃圾一樣被丟掉，但同時也能創造成藝術品。

(2) 方法二：

第一步，創造一幅畫，然後與夥伴交換創作，這會有強烈的感受出現，例如「我不喜歡我的畫被你添加」，這是因為領域被侵犯，目的在於看見加諸在自己身上的包袱、盲點或模式。

第二步，引發感受。從陳述句：「我不喜歡你在我的話上所做的……」將個人感受好好表達，並且要具體說明細節。目的在於透過安全環境中，創造前述中說「不」的能耐，得以被允許與接納這個說「不」的經驗。

第三步，當說「不」充分表達後，來到說「是」，也就是從「我喜歡你在我畫上所做的……」開始陳述，然後不帶偏見的去探索眼前這幅畫。目的在於當從說「不」到說「是」的切換時刻，會看到自己不斷在排斥與抗拒的部分，而這些也是讓創造力的能量停滯的來源，透過真實的說「不」與「是」，離開過去的安全區域，創造一種新的自由感出來。

這兩種方法都有著打破過去制約的設計，並且都指向讓鎖住的創造力重新得以發揮，奧修說過，有創造力才有勇氣去冒險與經驗，生命是需要去創造與經驗的。蜜拉認為，透過讓人們對隱藏與壓抑的部分有更深一步的了解，也同時能讓自己看見無限的創造潛能。

2. 自畫像：進行內在探尋「我是誰」

人的面貌有著一種固定自我的形象，通常人如果不動時，會看到人的臉上肌肉是僵硬的，不像孩子的表情豐富。因此，在蜜拉的課程裡，會運用畫自畫像來深入內在狀態。此融入了奧修靜心的凝視鏡子。⁷⁰

(1) 方法：

第一步是放鬆。與夥伴面對面，彼此相互注視並同時按摩自己臉上的肌肉，使臉透過拉扯而變得彈性。接著，對著彼此做鬼臉，就像小孩子般完全自由發揮臉部表情。一陣子後，停止動作，只是柔和地凝視彼此眼睛。目的在於了解自己擁有多樣面貌，也能欣賞對方其他面貌的美。

第二步，邀請成員閉上眼睛，觸碰自己的臉部，治療師會引導用不同方式來探索臉部，手指、手掌心或手背等。目的在於建立對輪廓更深了解並同時培養感官知

⁷⁰《橘皮書》，頁 162-163。

覺與直覺能力。

第三步，同樣閉眼用一隻手觸摸臉部，另一隻手拿海綿沾上灰色顏料（由黑、白、深藍與些許紅色調和而成的特殊顏料），用海綿接觸硬面畫紙來創造自己的畫像。最後，張開眼睛將從鏡子中看到光所照到之明亮處，透過海綿沾水擦拭掉灰色顏料，讓原先畫紙白色部分露出，來呈現自己樣貌。目的在於放掉控制的形象。蜜拉說，大部分的人在這裡會感覺到放鬆，因為可以放掉自我形象，不需要成為任何人。

第四步，認真凝視著自己，治療師會引導侵越性地看或是溫柔與接受地看。目的在於變得更有意識知道是如何看待自己。蜜拉說，此時因為允許自己這樣被「看」，通常會有深入內在的強烈經驗。比方說有些人會在他們臉上看到一在想逃離的父母印記。當成員情緒需要宣洩時，會進入完形治療的抱枕對話，讓一直在內在逃避的兩極衝突能有對話空間，「父母」與「自己」，這時會開啟溝通與交流，得以站在對方立場消解對立。有時蜜拉也會用家族排列，來呈現家族間的能量流動情形，讓成員了解父母將孩子帶到這世界的愛。

第五步，再度回到畫紙上。治療師會不斷重複提醒放慢腳步，尤其是眼睛，會強調最後再畫，眼睛是靈魂之窗，是與內在靈魂相遇的時候，在此之前治療師會不停引導觸摸自己的臉之感受。

蜜拉認為，透過鏡子與繪畫，藉由鏡子的反射進行覺察自己本質與父母之影響，當能夠對這些說「是」的時候，就能夠更接受自己。整個過程，都是在循序漸進地使成員放掉長期以來一直想要維持與控制的形象，以及看見父母對自己的影響，即放掉制約與枷鎖，有意識地看見自己，並以愛來整合。

3. 「夥伴繪畫」（partner painting）

相對於畫自畫像的強烈，夥伴繪畫會是較容易的暖身活動。這活動的緣起是蜜拉在當雕塑家的模特兒時，透過藝術家的眼睛，感覺有一道內在的光穿透自己並閃爍回應著，蜜拉認為這會讓自己覺察到自己的內在特質。

（1）方法：

第一步，選擇夥伴並面對面，閉上眼睛坐著。由治療師引導，主動觸摸另一方的臉，感受整個輪廓與結構，另一位就只是被動接受，幾分鐘後角色互換。

第二步，兩人都要張開眼睛，保持眼神接觸是最重要的交流。然後在彼此之間擺放兩張紙，一位先當畫家，一位當模特兒，畫畫不是重點，重點是畫家與模特兒間交流的感覺。每十五分鐘後交換角色，直到作品完成，最後進行分享擔任角色感受。

4. 黑暗與光亮

在黑暗之中，人們容易感到恐懼，蜜拉的工作就是讓人感覺「黑暗就是我的家。」由於黑暗或黑色常被象徵為絕望或淹沒感的，人會為了脫離這種感覺而抗爭，就形成了內在衝突。此外，黑暗又常被象徵為死亡，當能夠開始與黑暗相處，要平衡就會變得容易。此融入了奧修靜心的黑暗靜心與光的靜心⁷¹。

(1) 方法：

第一步，先到全黑暗的團體治療室，成員在房間裡靠著軟墊牆面站著。在燈熄滅以後，治療師邀請成員面對牆並用力掙扎抵抗黑暗的來臨，同時回想在生活中感到受困的情境，維持十五分鐘。

第二步，停止掙扎並在黑暗中放鬆，蜜拉會讀奧修一段演講：「黑暗就是沒有光，在某種意義上，它比光走得更深，因為光來了又走；光有一種瞬間的品質，即使我們的太陽，有一天也會燃燒殆盡，漸漸暗淡，然後趨於黑暗。⁷²」，奧修這段即在表示出存在的永恆性，黑暗並無正負向，只是一種宇宙存在法則，就如同死亡也是如此，因此不需要感到恐懼。

第三步，僅使用黑色顏料在紙上作畫，目的是透過黑色顏料，覺察自己欲逃避與隱藏的部分。

第四步，當作畫一小段時間後，治療師會把燈關掉，然後下指導語，要成員眼睛繼續張開，繼續在黑暗中作畫。此目的又回到解除控制感，這時即使無助，也都是天真的。

第五步，閉上眼睛作畫，目的在於讓外在黑暗與內在黑暗得以融合。在此成員會開始感受到，繪畫是一種發生在內在的過程。

第六步，治療師點燃小蠟燭，並且用白色顏料作畫。如果覺得太暗，那就加一點光亮，反之亦然。一開始從光亮進入黑暗，現在要從黑暗來到光亮。目的在於在黑與白之間能學習到移動的彈性，打破二元對立，移動到一個平衡的點，不管是哪一邊，都能夠被接受。

整個過程，都在讓人學習接納對立的兩面，並且學習找到平衡點。當人開始積極地往內在探索，那麼在這過程中，也就能夠慢慢接納自己陰暗或不想承認的那一面，也能夠開始擁有彈性調整自己的生命。

5. 生產

⁷¹ 《靜心觀照》，頁 180、188。

⁷² 《奧修靜心治療：16 位著名治療師與 1 位成道奧秘的相逢》，頁 355。

這個身體與能量的舞蹈活動。成員不是一位「做者」(the doer)，而只是幫助繪畫產生。這是讓畫畫變得單純，不是透過語言表達，因為語言可能會阻礙了創造力，像是批評的語言，透過身體自由的創作出藝術品。此融入奧修靜心的跳舞。

73

(1) 方法：

第一步，治療師會播放音樂，並且邀請成員四處走動。

第二步，請成員站在一幅不喜歡的畫前面，接著引導成員，將對這幅畫的感覺用舞蹈呈現。目的在於讓自己變成畫的翻譯，在沒有語言之下，與這幅乍看不喜歡的話連結，蜜拉發現，這會讓成員開始對自己的美感連結，並且與其結合，讓在內在產生出個人空間。

蜜拉認為這個療癒過程是讓人與整體合一，用自己的生命能量舞出藝術品，讓自己每一刻都在創造生命的藝術。

(二) 制約與諮商：改變你人生之路

所謂的制約，指的是一種無意識的慣性與自動化思考或行為。制約多是來自於家庭或無形中從生活環境裡塑造的信念或觀念，在我們還懵懂無知時，仰賴身邊的人給我們的一些東西，有個榜樣在身邊，在生存上總是安全的。不過，塔麗卡⁷⁴說到，「大人」也就是榜樣，很多時候都是過時的，因為這些「大人」也自於其他無意識的「大人」，而很多人沒有覺察，將促使功能失調的東西涵納到我們的生命裡。制約的存在是生命的一個事實，甚至伴隨與支持了我們的成長，不過，當它失去平衡，就會變成生命的痛苦之源。所以塔麗卡的工作要點，就在於協助疏通人卡住的內在制約，並且讓人有意識地知道它的存在。一旦成為有意識的，與制約、自動化保持距離，那就不是被制約控制，而是人能自發性的決定，這有意識與自發性的狀態，前面提過，就是能擁有自由感。

塔麗卡運用了一個理念是「內在小孩」(inner child)，這是相信，每個人的內在都有一個孩子，在幼時若受傷，便會在後面的生命為了保護自己免於痛苦，而做出許多防衛行為。以完形治療⁷⁵來說，就是過去受創傷的記憶平常退於背景之中，無形中對生活帶來影響而不自知，從受傷記憶中所形塑的信念，會使我們為了不

⁷³《橘皮書》，頁 134-140。

⁷⁴塔麗卡 (Trika Clubin MA)，心理學碩士，從事奧修治療師已四十年，結合靜心與多項治療方式，並發展出「返璞歸真」(Transessence Technique) 技巧，並持續與全世界個人及團體分享。

⁷⁵一九六〇年代，Fritz Perls 所創立的完形治療，在全世界各個領域被廣泛使用。完形治療強調覺察與此時此刻，來整合人的身體、行為、認知與情緒，進而「接觸」內在狀態達到統整之可能。參見 P. Clarkson 著，卓紋君等譯：《完形治療的實踐》(台北：心理出版社，2002)。

被拋棄而去順從或反抗他人，而我們帶著這些未竟事務在生活，將過往的情緒與想法投射到類似的情境或人際關係中，延續不健康的重複模式與關係。⁷⁶就心理發展理論來看，人在每個發展時期都能奠定良好的基礎，那麼就會發展成健康與功能健全的成人，人在學習愛與信任時，不論是在愛與被愛裡，可否被接納是很重要的關鍵點。然而，孩子一旦在學習的過程中經歷到內在需求與期望不能滿足，遭遇挫折、不被重視等受傷情況時，就會對自己的看法扭曲，開始相信「我不好的」、「我是有問題的」，這個信念一旦開始形成，孩子會有「是不是我不夠好？」、「我值得被愛嗎？」的恐懼與懷疑，並且產生對他人的不信任、對外在人事物過度討好等行為，來證明「我是沒問題」的。伴隨著成長，以理性來掩蓋這些恐懼，也就是否認內在小孩的存在來避免不好的感受，可是內在受傷的小孩還是在那裡，它會為了生存下來，藉由情緒與感覺來隱隱發揮它的作用與抗議。那個不被接受的內在小孩，其實就是我們自己，無法接納同時也意味著，不願意從過去事件中長大，不願意負起長大的責任，可是現實就是「已經長大了」——就生理與外在環境而言，這當然就會產生內在衝突與矛盾，成為痛苦之源。

塔麗卡所做的就是在連結內在小孩，以利覺察與有意識到內在制約，一般完形治療師都相信，要接觸內在小孩增加自我覺察是必要的。塔麗卡說到，首先必須要做的是願意承認我們受傷了，這樣才能與脆弱的自己達到初步的接觸，光是這初步的接觸，就能夠將長久以來壓抑的情緒釋放，停止指責自己或他人，第二步就是去學習以成人的成熟與智慧姿態，帶著愛去擁抱那個受傷的孩子，要到在這步之前會很痛苦，因為這意味著要重新接觸過去不堪的自己，但這是陣痛的過程，需要去感覺這個痛苦，並且去表達受傷的部分，他形容這樣才能打破從小就相信的「保護契約」⁷⁷，孩子的資源有限，所以用聰明才智創作出「保護契約」，靠著「保護契約」來生存，但其實是一直變成人質，隨著人的成長，在某些生命過程會成為阻礙，能夠打破契約，也意謂著看見自己的成熟，來自自己對自由與責任的領悟。

一般來說，像完形治療的方法會採用空椅技術來與內在小孩對話，來宣洩積壓已久的情緒，但塔麗卡認為，這會讓案主感受曾被傷害的憤怒，並且喜歡反抗這些加害者的念頭，塔麗卡發現，接著案主會想要停止繼續向前走，這是因為，頭腦產生一個新的欲求：我也想要感覺我有權利被討好、被更好的對待，或是要回一些東西，也就是說，案主會想要繼續當一個手上有厲害武器的孩子。塔麗卡認為，打破契約的關鍵點是在「我現在已經夠大夠成熟了」，也就是回到此時此地（here and

⁷⁶鄭詩怡：〈重新擁抱內在小孩——以完形治療理論觀點〉，《諮商與輔導》第 379 期，2017 年 7 月 5 日，頁 40-43。

⁷⁷這裡契約的內容，意即儘管孩子受到「應該要愛他的人」傷害，但允許這傷害所帶來的痛苦太困難，所以孩子的頭腦會幻化許多不健康的幻象與方式，去保護「應該要愛他的人」。

now) 的存在狀態，她說道：

小孩永遠不可能解除契約——了解這點才是重要的。從一個心理學家的觀點來看，當我們小時候和感到無助時，這些契約讓我們活下來，且到成年後，在無意識層面裡還是深信不疑。除非我們覺得自己目前生活的能力超越我們的制約，否則這些契約是會持續有效。如果在我們對此有一個清楚的了解之前，試著去打破它們，我們會在內在製造一個大衝突，而且受到傷害。這樣我們是在以療癒之名，做一些反對自己的事。⁷⁸

依照筆者親身經驗與在和案主工作經驗認為，在進行空椅法時的理念常是只讓兩極對話後，和解與擁抱就結束，但總覺得續航力有限。在過程中，確實安慰與接納了內在小孩，但在長大的層面強調雖有但不多，也就是說，大部分的注意力集中在安慰那個受傷的孩子，當然，受傷的孩子也會與長大的成人對話，說出看到他成長的地方，但這還是「小孩」—「大人」，而不是「大人」—「大人」間的對話，如何讓「小孩」也移動到「大人」，又即便是「大人」—「大人」的對話，如何進入統合感，讓長大的成人正視「我『此刻』就是成熟的」，塔麗卡這裡做出了很大的貢獻，即是清楚看見，現在長大的能力可以打破制約，不在否認過去而且接受現在、覺察現在，給自己與內在小孩一個自由並且活在當下，所以他發展出「返璞歸真」(Transessence Technique) 這簡單的技巧，整個技巧的目標在於「回到本質」。

塔麗卡有個信念，應也來自於奧修的思想，就是要將所學用在生命裡去經驗，塔麗卡說他樂於分享更多的工具，支持人們或在生命裡，所以他認為如果這項工具無法在家自己使用，那麼它的效果就只是短期而非長期，只會讓案主覺得在個別諮商或團體諮商中感覺良好，但他認為，還要能夠在日常生活中也有良好的感覺才是最重要的。於是他從自己身上下功夫，找到可以走出舊故事又能感受「此時此刻」的「返璞歸真」。此方法主要是認出頭腦所創造的人格（性格），並且覺知我不是那個人格，加以描述在認出後，觀照當下的感受，創造越多與當下連結的經驗。再透過與當下連結後，能夠與制約及痛苦保持一段距離，他自己親身經驗與實務經驗發現，那個痛苦不會再重複發生，制約及焦慮衝突都能夠達到真正消解，他形容這是一個「啊哈！」的經驗。

綜合上述，可以看出塔麗卡用自己的方式，運用了奧修強調活在當下、打破內在制約、愛自己與成為成熟的許多思想，從下述的方法上，也會看出他融合了觀照。像是與內在小孩連結並且用愛來包容，就是在學習愛自己；打破締結的契約，就

⁷⁸ 《奧修靜心治療：16 位著名治療師與 1 位成道奧秘的相逢》，頁 88。

是成為成熟、負責的，並在讓自己自由；觀照自己的存在，活在當下等。塔麗卡發展的方法，他自己說到使用了奧修這項理念：

個體性是你的本質，你帶著它來，是你與生俱來的。人格是借來的，它是被社會加諸於你的。它就像是衣服，看不見的衣服。孩子赤裸地出生，而我們隱藏他的赤裸，我們給他衣服。孩子帶著本質、個體性出生，我們也隱藏那個部分，因為赤裸的個體性是叛逆的、不守常規的。

個體性正是它本身的意義：獨特的。人格不是獨特的，它是社會性的。社會要你具有人格，社會隱藏你的個體性，然後給你人格。人格是一件學來的事，人格（Personality）這個字來自希臘字根，意思是面具、角色。

當人格消失時，不要感到害怕，第一次你變得真實的，你變得真誠，你達到了本質。⁷⁹

從下述方法描述，就可以看見塔麗卡所運用的，皆是在將人格這件衣服脫下來，然後去好好感受自己的個體性。

1. 「返璞歸真」（Transessence Technique）

關於這個技巧，筆者觀察，一開始進行類似於心理劇的「鏡觀」（Mirror Technique）技巧，但是後面的操作有很大的不同。鏡觀技巧是一種在心理劇常見的使用技巧，它使用的時機點與目的，是當主角在劇中的感覺停頓，陷入膠著狀態時，會採用此技巧來協助主角，主角以第三者視角，坐在舞台邊觀看替身與劇中重要他人或次人格等情境互動，進而產生新的視野看待自己及困境，接著，再繼續回到劇中進行演出。⁸⁰

「返璞歸真」（Transessence Technique）的操作方式有些不同，它是將空間先成「工作區」與「當下的空間」或稱「中立的空間」，將所有關於議題的人格擺放在工作區，然後引導案主感受在當下的空間。它的目的是在，清楚看見我們是如何活在過去裡。然後，將過去的事放在過去的位置，把自己的位置擺回到現在存在狀態的本質。重點擺放以案主為中心，允許案主覺察到人格（制約）與當下個體性之不同，此時案主會感覺生命掌握在自己手裡，同時還能感覺到自己的富足。

它與鏡觀相同之處在於，都是將內在狀態外化呈現，讓案主站在第三者的客觀角度看見事實的全貌。差別之處在於心理劇會在進入演出裡，進行事件新可能性演

⁷⁹ 《奧修靜心治療：16位著名治療師與1位成道奧秘的相逢》，頁95-96。

⁸⁰ 《把愛找回來——心理劇在悲傷輔導上的運用》，頁31。

出，這當中當然會再次經歷情緒認知的震盪與調整；但返璞歸真中，是直接讓案主在看見人格外化後，允許挪動人格，但最重要的要點是擺在覺察當下的身心狀態，感受當下所有的存在發生。

(1) 方法

第一步，治療師會先向案主說明關於人格是在童年形塑而成，並且需要覺察這之間的信念與想法等，目的在於啟動這些衝突面向的人格。

第二步，治療師與案主共同面對一個開放空間——工作區，治療師會在這裡完成引導工作，接著告知案主，他們現在所做的位置稱為「中立的空間」或「當下的空間」。

第三步，邀請案主討論他們的議題。

第四步，治療師引導案主與內在接觸，並且指認出所有關於議題裡的人格，以抱枕為代表，將其擺放在工作區。

第五步，這一步就是與心理劇不同之處。當所有人格擺放完畢後，治療師不是讓案主來到工作區進行對話或演劇，而是問，就現在案主所處的位置「當下空間」，在看到這些人格都出來後，自己此刻身體或心情，有什麼樣的感受與感覺。通常案主再看到所有次人格出現在工作區後，當下的感覺會是放鬆或是較正向的感受，然後治療師會引導案主再次深刻的感受在當下的存在狀態。

第六步，詢問案主有沒有想對工作區域做的事。

第七步，從當下存在的感受連結原先議題，看有什麼事情發生。這裡做的不是讓案主自己想出什麼解決議題的辦法，而是從當下存在狀態，看見與議題之間新的連結，不過往往這時候，案主就會知道自己該怎麼處理原先議題。

(2) 案例

這裡以書中案例進行說明，更能清楚操作過程。

案主主訴問題是已經交往了新女友，但是無法斷絕與前女友的聯繫，對此感到焦慮與痛苦，並且影響至生活狀態。他認為「一定要」弄清楚這些關係，不容許有含糊曖昧的地帶。在治療師的工作之下，案主透過與內在感覺接觸，先找出了「完美主義的年輕學生」，但是案主不想看見他的存在，治療師接著詢問是誰不想看，案主再次閉上眼睛回到內在感受，發現了是父親不想看，當治療師邀請請父親的人格出來，案主表示他看見了「非常支離破碎的駝背男人」。這時治療師詢問坐在「當下的空間」案主，現在當下的感覺（不是指看到他們的感覺，而是現在的存在狀態之感受），案主表示感到放鬆、根植於地和脊椎挺直。接著治療師引導案主透過呼吸，加強案主進入這些感受中，完成後詢問案主有無要對人格說或做的事，案主

表示沒有，在當下的片刻，能夠與這些保持距離是很美好的感受。最後，治療師與案主重新回到主訴問題，案主表示，他發現自己還沒有準備好要與前女友做最後的結束，但是他認為需要先去向新女友坦白這心情，即使不確定事情的發展會不會有問題。案主最後回饋，這是幾週以來第一次感覺自己「沒有問題」。

整個過程，治療師在促進案主「回到本質」，當能「回到本質」，那個感覺「自己有問題」的信念，自然就會解除，因為人的本質就是沒有問題的完整存在，問題都是頭腦自己找來的。塔麗卡認為透過當下與片刻連結，允許他來與力量、活力、智慧等主要特質去連結，案主就能從原先不認同的觀點看到問題的本質。也就是說，認出不認同是來自於過去的人格，並且覺知人格與個體性的不同，將能夠讓感受當下片刻的能力並與內在美好的特質接觸，讓自己感覺是「完整的」，得以創造生命的美好與愛的關係。

筆者認為，透過此兩心理治療實務之討論，可以發現最大的共同特色，即是都增強案主覺知當下的存在狀態，並且對內在本質的直視，相較於一般傳統心理治療，強調過去經驗或是未來解決導向，筆者見解是對於協助案主能夠安住於現在生命之狀態覺察，應更能有所幫助，尤其是在針對容易認為「自己有問題」的人格特質，常常陷入在過去經驗與事件創傷中久久無法前進，這對自我認定「我有問題」到「我沒問題」之過程應能幫助轉化，透過持續不斷強化覺知當下存在狀態，持續經由各種感官知覺來穩定認知、情緒或行為，應會是為一大助益。

本章一開始就先指出，奧修將東西方的獨特性融入至靜心運用，並先從王靖雯先生的研究發現，奧修靜心與一般靜心的差別在於一般靜心會有目標導向，以身心靈狀態都能提升為前提而要靜心；奧修靜心則是以享受、放鬆與參與的態度，一種存在當下來靜心，並進一步說明正念推廣，讓大眾更能接納靜心實屬一大貢獻，但欣友認為靜心還是要回歸到意識提升與喚醒對生命的喜樂存在主軸。而奧修靜心的獨特之處在於適切所有人的特性，可以單獨也可以團體進行，所以奧修講述了有一百一十二種靜心方法，但都不脫離「觀照、放鬆、不批判」，並且說明從觀照到覺知的靜心品質，以及靜心品質的樣貌。接著從奧修創造的奧修動態靜心（OSHO Dynamic Meditation）與奧修亢達里尼靜心（OSHO Kundalini Meditation）進行說明，了解奧修靜心獨特處在設計出宣洩的環節，這是因為隨著時代變遷，現代人有需多壓抑與壓力需要被釋放，才有可能好好進入靜心之中。在第二節中，強調身為治療師要有靜心的品質之重要性，帶有靜心品質的治療師，能夠用本身存在達到療癒之效，接著，藉由接觸過奧修的心理治療師們，了解與說明他們在實務上將奧修思想融入與實踐之法，筆者認為，這同時也處理了奧修思想中，有些較高層次理念落實到生命的操作之法。

第六章 結論

本章進行回答本研究之目的與問題，首先，本研究從奧修的生命歷程與其論述之「七年一循環的生命週期」開展探究奧修生命思想與精神，從奧修自己的生命經驗中，筆者發現他自身特質與在闡述生死思想時所強調契合，諸如冒險與經驗、成為自己與單獨、成長與成熟、體悟生命永恆性、覺知生命、愛與自由等；接著，結合從其論發展的「七年一循環的生命週期」歸納，筆者認為奧修的生命思想與精神，主要有三點，並且奧修都將其融入至生命主題愛、自由與死亡之中，分別為：

- 一、生命永恆存在，能超越自我執著與二元對立，了悟生命真正的內涵是回歸整體、一體感及當下即永恆，是面對生死無常痛苦的解脫之道。
- 二、生命要勇敢冒險，透過經驗讓生命成長，在所有需求滿足後，達到身心靈完整，了悟生命重拾天真達到真正成熟之人，所謂真正的成熟，又包含了悟生命永恆存在、擁有愛與自由的單獨之人。
- 三、有著左巴佛陀的精神，即物質與精神靈性之融合，接納及活在所處的世界，同時保有精神靈性層次的智慧。

從這三點主要生命思想與精神延伸，擴展至生命主題，就能更進一步了解奧修生死觀，關於生命觀之愛與自由，死亡觀與臨終關懷思想，以及奧修所強調之靜心及其靜心與思想在心理治療上之運用問題，結論如下：

一、愛是永恆存在

奧修主要認為存有層次的愛，才是真正的愛。與生命痛苦之源相同，對愛感到痛苦是來自於分化感與自我執著，當沒有自我執著的「永遠」，了悟當下的「永恆」，知道愛就存於當下，是與整個存在融為一體，就不會因愛而苦。此時會擁有成熟的愛，有著自性之光，愛的能量滿溢，進而不得不去分享與能勇敢去愛。並且絕對尊重個人的個體性，辨認所愛的狀態，給予生命之所需而非自我所需。

奧修非常反對自我執著所幻化的關係，他最根本的反對是任何通往永恆存在、愛與自由的阻礙，他認為這是在迫害愛，使人要繞更遠的路才能解脫與朝向完整。但因應人之所需，因此，他提到從生理層次的性愛提升至精神靈性層次的愛，奧修認為生理層次的性愛不是愛，是出於自我的需求，並以亢達里尼與譚崔的角度去說明，要從性欲蛻變為性能量，性能量就是宇宙萬物間的陰陽能量之存在，如太極陰陽之觀點，藉由性能量轉化達到永恆存在的層次，他強調性不該被否定，真正了解性就能超越性。在心理層次，他強調「互賴」，即要先從自己做起，讓自己成為成熟的人，在關係中，會清楚知道「我是誰」，兩個完整與成熟的人，不會依賴對

方，也不會將對方視為「我的」去傷害個體性，而是與對方一體的同時，又能保有單獨的能力。這樣的愛，是「愛先於承諾」，甚至可以說，是「愛先於任何執著」，這樣就不是出於自我的匱乏與需求，以愛之名，行勒索之實，將兩個人緊緊勒索與禁錮在關係中，兩人都無法成長。

二、自由是帶著「叛逆精神」

關於自由，奧修指出要擁有絕對自由，就要有著靜心品質的「叛逆精神」，它是帶著所有愛的本質，具備勇氣去活在冒險的社會裡，以及做任何事時，不是為了反對而反對，這是不成熟的，真正成熟的自由，是從「無我」中行事，有著對愛與自由說「是」，對侵犯個體性說「不」的能力，所以他不強調選擇意志的自由，這是因為若選擇不帶有覺知，仍是出於自我執著而選，必定會有遭受期待幻滅之苦的風險，因此，覺知存在狀態及達到「無我」是重要的。只要處於覺知與無我，紀律就會是來自於自己的力量，而不是外在，也因覺知自我的成熟，就不會讓自由變成放縱的藉口。奧修強調擺脫而來的自由仍然是不自由，因此，叛逆精神的自由，是要活在物質社會裡，透過自己精神靈性層次之存在的品質，去進而影響周圍身邊的人事物，這時的改造與革命，才會從根基撼動。故他強調，有叛逆精神的人，也有左巴佛陀的精神，要完全生活在社會裡，同時知道自己又是不屬於社會，這關鍵來自於在叛逆精神當中，很重要的是知道自己的存在與此時此刻，對外來的一切包容，沒有自我的分裂感，能夠欣賞自己，任何的決定都是因存在而為，就會知道真正的負責是不是對別人，而是對自己的人生負責，如此將能免於讓自己深陷在奴隸關係裡受苦。

三、超越死亡恐懼，解脫輪迴之苦

奧修的死亡觀，他認為死亡是如此確定的事，何須害怕？會受死亡恐懼之苦，恐懼的起因皆是對生命的執著，不論是身體或是心理上的。因此，他強調要成為領悟生命核心的成熟之人，超越自我，了解生命圓滿完整，並且領悟「死亡的神聖」。對於死亡的處理，他提到兩種方法，一是直接面對死，也就是學習死亡的藝術，透過靜心與覺知，可以看到內在生命的絕對永恆，在面對死亡時得以放鬆與感到喜樂，在覺知與寧靜狀態下死去，就能夠解脫輪迴之苦。另一種是知生即能知死，奧修認為死亡與生命是並行的，如同當所愛之人死去，自己在意識上也呈現死亡狀態，這時就是很好開啟生命神性的時機，同樣回到覺知與觀照，就能到達自我消失之境，自我消失其實跟死亡是同樣性質，奧修指出唯有當活著時帶著死亡意識，就不會錯過生命的每刻；唯有當死亡時，看透生命真理，才能慶祝死亡並解脫。

於此，衍伸臨終關懷的思想，對於臨終者，奧修一再告誡要觀照一切存在狀態

，免於對執著的認同，生死即是永恆，只需放鬆往內安在，就能超克死亡恐懼；對照顧者，奧修提供的洞見是愛要及時，死亡之前好好的表達愛，若想為臨終者多做點事，他以能量相互影響交流的觀點建議，協助臨終者靜心或是一起靜心，讓彼此都能感受到放鬆與安在，並且要帶著愛與祝福的慶祝氛圍，讓臨終者心理層面能免於執著，在能量層面能保持在覺知、愛與寧靜中往生，即是最美的禮物。此外，當照顧者在情緒產生無助、悲傷等狀態時，同樣地，如知生即能知死，運用這意識上的死亡，觀照並且與死亡同在，就能獲得對生命神性的體悟。

四、持續靜心觀照，在生命永恆存在中，超越生命終極關懷

奧修對靜心的重視，則貫穿了整個思想特色。要達到綜合上述之存在狀態，很重要的一點就是保持「觀照」，達到「覺知」的存在。筆者發現，星雲大師是「不修禪定、不斷煩惱、進入慈心三昧」達解脫之法，奧修則是「修靜心、不斷煩惱、進入慈心三昧」來達到解脫。奧修非常強調靜心，像是他在提出朝向愛時，要覺知活在當下、觀照內在制約、透過靜心成為空，即永恆存在狀態；自由的藝術中，叛逆精神要有靜心的品質，才能達到「無我」存在的絕對自由；靜心會使自我消融，即是對死亡的練習，要超越死亡恐懼，也是要時時觀照，這些都可以看出他對靜心相當重視，靜心可說是他提供超越生命終極關懷的方法之一。

奧修靜心重點放在享受與觀照整個過程，仍不脫離活在當下，而他靜心的特色，是融合東西方獨特性，不論在團體或是個人單獨進行都能夠適用，他講述過一百一十二種靜心方法，目的是為了因應每個人的獨特性，找是適切自己的靜心方式。靜心就是「觀照」（witnessing）每刻當下，而靜心的品質就是達到「覺知」（awareness），是自己的中心處於寧靜，沒有頭腦（no-mind）的存在狀態，而靜心品質，會來給生命長駐的寧靜與喜悅、愛與慈悲、智慧、單獨與自由與自性。奧修獨創的奧修動態靜心（OSHO Dynamic Meditation）與奧修亢達里尼靜心（OSHO Kundalini Meditation），奧修靜心的特色是因應現代人壓力與壓抑超載負荷，因此從「發洩」（catharsis）的環節開始，在發洩後，頭腦與身體才能達到一致性，在合一的狀態才有進入覺知與永恆存在的開悟之境。

五、真正的療癒，是「存在」先於「作為」

奧修靜心對身心靈領域的貢獻上，首先，他強調身為一位治療師，要有靜心品質的存在。每個人都能當治療師，光是熟悉技巧就可以了，但是從能量觀點來說，帶著靜心品質的治療師，卻能憑著光是存在本身就能夠啟到療癒作用，而且是身心靈都能夠同時療癒，而不是頭痛醫頭，腳痛醫腳的效果而已。因此，治療師本身要對自己下功夫，愛自己與照顧自己，要覺知是否出於自我需求還是無我分享的進行

助人工作，以及覺知對方是否是出於自我在索求，如此才不會在助人時耗竭（burnout）。尤其提醒心理治療師，更容易在無意識當中受能量上的影響，靜心能夠保護自己不受影響，還能讓自己充滿給予愛的能量，治療師的能量越高，療效品質也會跟著提高。此外，治療師在建立的是安全與愛的環境，讓生命卡住的人，透過治療師與案主共同創造矯正性情緒經驗，所謂同理心的培養，治療師本身也要能夠深入自己的生命去經驗與成長，進入到內在深處的寧靜，進而創造肯定生命的價值；要越能認識自己，就越能深入對方生命，苦其所苦。

六、靜心與覺知存在本質，落實於心理治療實務

奧修靜心在心理治療上的運用與實務有很多的貢獻，諸如靜心、呼吸、情緒、催眠認知、完形、家族排列、能量療法、性諮商、塔羅諮商等，每位治療師大多身懷多項技巧，但最大的特色都一定會加入靜心方法，並且強調當下存在的生命本質。本研究討論藝術治療與制約諮商（與完形心理治療相關），在藝術治療的部分，治療師蜜拉發展許多有趣的探索，就像奧修強調要將靜心當成享受與娛樂一樣，他還結合了奧修靜心在活動之中，像是凝視鏡子、黑暗與光的靜心、跳舞靜心等，利用各種活動，讓案主覺察內在制約，與認識自己；制約與諮商，治療師塔麗卡運用內在小孩（inner child）的理念發展出「返璞歸真」（Transessence Technique）來覺察內在制約，與完形或心理劇較有不同的是在對話後，不特別持續進行宣洩或是認知、情緒、行為上的整合，他將奧修觀照的部分融入，著重在創造使案主更多與當下的連結，得以透過當下力量，來打破過去制約所締結的「保護契約」，都能看見治療師們活用了奧修思想與靜心的理念在他們的治療當中。

綜觀上述，本研究對奧修生死思想的意涵、精神與特色進行論述與討論，筆者認為其內涵與價值是能讓人走向意識與心靈的提升。人在生命的不同階段，皆會面臨不同的課題，透過不同的生命課題學習到對生死的領悟，在蛻變自己的過程中有很多事要做，了解真正的愛與自由產生對生命的喜悅、透過生命所有關係網絡中認識自己與他人、面對死亡時能消解恐懼與不安等。再者，奧修的靜心療癒在身心靈領域上已被大量運用，相信透過奧修傳達對生死的洞見，是能讓心靈獲得滋養，擁有更多面對人生的智慧。

透過本研究在奧修生死觀已有基本的結論，不過，奧修還講述很多主題，從政治到社會，從女人到男人，健康之道、生命修行之道、能量、禪、佛學、耶穌、蘇菲、瑜珈、情緒、覺察、直覺力、創造力等，又如本研究所探討之愛，在性能量、婚姻之其他面向，也可更細部處理與討論，或是靜心的實務等主題，本研究僅討論兩組，其他如催眠、家族排列等也都能再進一步延伸的探討，筆者礙於研究架構取捨，未能周全，希冀未來有興趣學者對奧修的生死思想能有全面與宏觀的詮釋。

參考文獻

中文專書

- Anando 著，翠思譯：《對生命說是》，台北：神秘玫瑰出版社，2009。
- Beckford, James A. and Martine Levasseur 著，林本炫譯：〈西歐的新興宗教運動〉，〈宗教與社會變遷〉，台北：巨流圖書公司，1993。
- Bhagwan Shree Rajueesh 著，單知識譯：《無拘無束的愛》，台北：方智出版社，1989。
- Boris Cyrulnik：《重新學會愛》（台北：心靈工坊，2015）。
- C.S. Lewis 著，梁永安譯：《四種愛：親愛，友愛，情愛，大愛》（台北：立緒出版社，2012）。
- Carl G. Jung 著，龔卓軍譯：《人及其象徵：榮格思想精華》（立緒出版社，2013）。
- Cyndi Dale 著，韓沁林譯：《精微體：人體能量解剖全書》（台北：心靈工坊，2014）。
- Devapath 著，黃翎展譯：《呼吸的神奇力量》，台北：生命潛能出版社，2010。
- Edwin C. Nevis 著，卓紋君校閱，蔡瑞峰等譯：《完形治療觀點與應用》（台北：心理出版社，2005）。
- Erich Fromm 著，孟祥森譯：《愛的藝術》（台北：志文出版社，2009）。
- Erich Fromm 著，劉宗為譯：《逃避自由：透視現代人最深的孤獨與恐懼》（台北：木馬文化，2015）。
- Gerald Corey 著，修慧蘭等譯：《諮商與心理治療：理論與實務》（台北：雙葉書廊，2009）。
- Irvin D. Yalom 著，方紫薇，馬宗潔等譯：《團體心理治療的理論與實務》（台北：桂冠圖書（股）公司，2003）。
- Irvin D. Yalom 著、易之新譯：《存在心理治療》（上）（台北：張老師出版社，2014）。
- Irvin D. Yalom 著、易之新譯：《存在心理治療》（下）（台北：張老師出版社，2014）。
- Jesse H. Wright, M.D., Ph.D.等著，陳錫中等譯：《學習認知行為治療：實例指引》（台北：心靈工坊，2009）。
- Jiddu Krishnamurti 著、羅若蘋譯：《愛與寂寞》（台北：方智出版社，1996）。

- Jon Kabat-Zinn Ph.D.著，胡君梅翻譯：《正念療癒力》（新北：野人文化（股）公司，2013）。
- Liebermeister Svagito R.著，莎薇塔譯：《當靜心與諮商相遇》，台北：生命潛能出版社，2010。
- Liebermeister Svagito R.著，陳伊娜譯：《奧修靜心治療：16位著名治療師與1位成道奧秘的相逢》，台北：生命潛能出版社，2014。
- Ma DharmJyoti 著，謙達那譯：《與奧修交融》，台北：奧修出版社，2010。
- Mangala Billison 著，謙達那譯：《直覺式塔羅牌》（台北：神奇塔羅出版社，2010）。
- P. Clarkson 著，卓紋君等譯：《完形治療的實踐》（台北：心理出版社，2002）。
- Red Hawk 著、孫霖譯：《觀察自己：第四道靈性大師葛吉夫入門》（台北：新星出版社，2014）。
- Richard Gerrig, Philip Zimbardo, 游恆山編譯：《心理學》（台北：五南圖書出版，2004）。
- Robert A. Neimeyer 著，章惠安譯：《悲傷治療的技術：創新的悲傷輔導實務》（台北：心理出版社，2015）。
- Robin M. Akert 著，余伯泉等譯：《社會心理學》（台北：楊智文化，2015）。
- Sigmund Freud 著，林克明譯：《性學三論·愛情心理學》（西安市：太白文藝出版社，2004）。
- Tiffany Watt Smith 著、林金源譯：《情緒之書》（新北：木馬文化出版社，2016）。
- Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale 等著，石世明譯：《找回內心的寧靜：憂鬱症的正念認知療法》（台北：心靈工坊，2015）。
- 巴思巴著、俞中元、魯鄭勇評著：《大乘要道密集》（西安：陝西攝影出版社，1994）。
- 王先謙：《荀子集解》下冊（北京：中華書局，1988）。
- 王驥陸：《王驥陸居士全集》（台北：大乘精舍印經會，2005）。
- 李安德，若水譯：《超個人心理學》（台北：桂冠出版社，1992）。
- 岸見一郎、古賀史健著，葉小燕譯：《被討厭的勇氣》（台北：究竟出版社（股）公司，2015）。
- 許鶴齡：《哲學諮商在生命關懷上的運用》（台北：瀚蘆圖書，2017）。
- 陳皎眉：《心理學》（臺北：雙葉書廊有限公司，2010）。
- 傅偉勳：〈大乘起信論義理新探〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書股份有限公司，1990。
- 傅偉勳：〈四聖諦的多層義蘊與深層義理〉，《佛教思想的現代探索》，台北：東

- 大圖書股份有限公司，1995。
- 傅偉勳：〈老莊、郭象與禪宗—禪道哲理聯貫性的詮釋學試探〉，《從西方哲學到禪佛教》，台北：東大圖書股份有限公司，1986。
- 傅偉勳：〈現代儒學的詮釋學暨思維方法論建立課題——從當代德法詮釋學爭論談起〉，江日新主編：《中西哲學的會面與對話》，台北：文津出版社，2005。
- 傅偉勳：〈創造的詮釋學及其應用—中國哲學方法論建構式論之一〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書股份有限公司，1995。
- 傅偉勳：〈壇經慧能頓悟禪教深層義蘊試探〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學》，台北：東大圖書股份有限公司，1990。
- 傅偉勳：〈關於緣起思想的詮釋學考察〉，《佛教思想的現代探索》，台北：東大圖書股份有限公司，1995。
- 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學》，台北：正中出版社，1994。
- 傅偉勳：《學問的生命與生命的學問》，台北：正中書局，1998。
- 曾昭旭：《永遠的浪漫愛》（台北：張老師文化出版社，1993）。
- 曾昭旭：《從電影看人生》（台北：漢光文化事業（股）公司）。
- 游金潁：《把愛找回來——心理劇在悲傷輔導上的運用》（台北：心理出版社，2014）
- 奧修門徒著，謙達那譯：《奧修傳》，台北：奧修出版社，2011。
- 廖俊裕：《道德實踐與歷史性——關於戴山學的討論》（新北：花木蘭文化出版社，2008）。
- 蓮花生大士著、孫景風譯：《中有教授聽聞解脫密法》（上海：上海佛學書局，2004）。
- 鍾適惠：《塔羅教室，就在你家》（台北：神奇塔羅出版社，2008）。

奧修專書

- OSHO. (2006), *Autobiography of a Spiritually incorrect mystic*, St Mattin's press , OSHO international Foundation.
- OSHO 著，Ashina 譯：《自由，不是放縱》，新北：親哲出版社，2013。
- OSHO 著，Bhakti 譯：《自由—生命的意義是什麼？》，台北：麥田出版社，2012。
- OSHO 著，Zahir 譯：《名望、財富與野心》，新北：麥田出版社，2011。
- OSHO 著，Zahir 譯：《愛 BEING IN LOVE》（台北：麥田出版社，2017）。

- OSHO 著，Zahir 譯：《愛與死亡》，新北：欽哲文化出版社，2013。
- OSHO 著，吳淡如譯：《性—愛的狂喜》，台北：探索文化出版社，1994。
- OSHO 著，李奕廷譯：《羽翼成》（台北：期刊出版社，2013）。
- OSHO 著，李舒潔譯：《創造力—釋放你的內在能量》，台北：生命潛能出版社，2001。
- OSHO 著，沈文玉譯：《女性意識：女性特質的慶祝與提醒》，台北：生命潛能出版社，2005。
- OSHO 著，沈文玉譯：《慈悲—愛的極致綻放》，台北：生命潛能出版社，2006。
- OSHO 著，沙薇塔譯：《脈輪能量書 I—回歸存在的意識地圖》（台北：生命潛能文化，2004）
- OSHO 著，沙薇塔譯：《奧修談自我—從幻象邁向自由》，台北：生命潛能出版社，2013。
- OSHO 著，金暉譯：《金色童年》，台北：方智出版社，2003。
- OSHO 著，沙薇塔譯：《脈輪能量書 II—靈妙體的探索旅程》（台北：生命潛能文化事業有限公司，2004）
- OSHO 著，陳明堯譯：《女人，自在平衡自己》，台北：生命潛能出版社，2009。
- OSHO 著，陳明堯譯：《男人，真實解放自己》，台北：生命潛能出版社，2009。
- OSHO 著，陳明堯譯：《奧修談親密—學習信任自己與他人》，台北：生命潛能出版社，2015。
- OSHO 著，陳明堯譯：《靜心春與夏》，台北：生命潛能出版社，2007。
- OSHO 著，陳明堯譯：《靜心秋與冬》，台北：生命潛能出版社，2007。
- OSHO 著，陶稀譯：《沒有水，沒有月亮》，上海：上海三聯書店，1996。
- OSHO 著，黃瓊瑩譯：《成熟—重新看見自己的純真與完整》，台北：生命潛能出版社，2001。
- OSHO 著，黃瓊瑩譯：《直覺—超越邏輯的全新領悟》，台北：生命潛能出版社，2002。
- OSHO 著，黃瓊瑩譯：《勇氣—在生活中冒險是一種喜悅》，台北：生命潛能出版社，2001。
- OSHO 著，黃瓊瑩譯：《叛逆的靈魂—奧修自傳》，台北：生命潛能出版社，2003。
- OSHO 著，黃瓊瑩譯：《奧修談覺察》，台北：生命潛能出版社，2013。
- OSHO 著，黃瓊瑩譯：《愛·自由與單獨》（台北：生命潛能文化，2011）。
- OSHO 著，黃瓊瑩譯：《歡慶生死》，台北：生命潛能出版社，2004。
- OSHO 著，謙達那譯：《般若心經》（台北：奧修出版社，2013）。

- OSHO 著，謙達那譯：《譚崔洞見》（台北：奧修出版社，2012）。
- OSHO 著，謙達那譯：《譚崔經典（七）》（台北：奧修出版社，2007）。
- OSHO 著，謙達那譯：《譚崔經典（十）》（台北：奧修出版社，2008）。
- OSHO 著，謙達那譯：《譚崔經典（五）》（台北：奧修出版社，2012）。
- OSHO 著，謙達那譯：《一杯茶》，台北：奧修出版社，2012。
- OSHO 著，謙達那譯：《了解性、超越性：從性到超意識》，台北：奧修出版社，2014。
- OSHO 著，謙達那譯：《女人與婚姻》，台北：奧修出版社，2011。
- OSHO 著，謙達那譯：《女性解放的新觀點》，台北：武陵出版社，1992。
- OSHO 著，謙達那譯：《生命·愛與歡笑》，台北：奧修出版社，2010。
- OSHO 著，謙達那譯：《白雲之道》，台北：奧修出版社，2011。
- OSHO 著，謙達那譯：《先知的愛：奧修談論季伯倫的「先知」》（台北：奧修出版社，2012）。
- OSHO 著，謙達那譯：《死亡的幻象》，台北：奧修出版社，2013。
- OSHO 著，謙達那譯：《找尋奇蹟（上冊）》，台北：F 奧修出版社，2007。
- OSHO 著，謙達那譯：《找尋奇蹟（下冊）》，台北：奧修出版社，2009。
- OSHO 著，謙達那譯：《沙的智慧》（台北：奧修出版社，1991）。
- OSHO 著，謙達那譯：《金錢與工作》，台北：奧修出版社，2012。
- OSHO 著，謙達那譯：《奧修禪塔羅》（台北：奧修出版社，2014）。
- OSHO 著，謙達那譯：《瑜珈之書（下）》（台北：奧修出版社，2007）
- OSHO 著，謙達那譯：《道之門》，台北：奧修出版社，2001。
- OSHO 著，謙達那譯：《橘皮書》，台北：奧修出版社，2012。
- OSHO 著，謙達那譯：《靜心之路》，台北：奧修出版社，1999。
- OSHO 著，謙達那譯：《靜心冥想》，台北：奧修出版社，2008。
- OSHO 著，謙達那譯：《靜心與健康（上冊）》，台北：奧修出版社，2010。
- OSHO 著，謙達那譯：《靜心與健康（下冊）》，台北：奧修出版社，2010。
- OSHO 著，謙達那譯：《靜心觀照》，台北：奧修出版社，2012。

中文期刊

- 史偉民：〈黑格爾論思辨與概念〉，《東吳哲學學報》第 36 期，2017 年 8 月。
- 史堅鳴：〈太極圖的參與悟一生、老、病、死〉，《臺灣中醫臨床醫學雜誌》19 卷第一期，2013 年 12 月。
- 朱迺欣：〈東西禪意大不同〉，《科學人雜誌》第 154 期，2014 年 12 月。

- 何信全：〈唐君毅論儒學中的自由精神〉《國立政治大學哲學學報》第二期，1995年11月。
- 吳建明：〈奧修對莊子生命哲學詮釋得失之評估〉，《人文研究期刊》，2009年6月。
- 李昱平：〈生命教育中的幽谷伴行——談臨終關懷與安寧療護〉，《諮商與輔導》第290期，2010年2月5日。
- 林綉亭：〈奧修靜心與身心靈自我調整療育研究〉，《親民學報》第10期，2004年8月。
- 施鑄湘：〈接納死亡是生命解脫與進化的要件——東西方修行大師對生死的慧見〉，《新世紀宗教研究》第13卷第1期，2014年9月。
- 徐銘謙：〈劉戡山對太極的詮釋〉，《有鳳初鳴年刊》第五期，2009年10月。
- 張奪：〈“積極自由”與“消極自由”——弗洛姆自由思想及其對伯林的回應〉，《中南大學學報》第3期20卷，2014年6月。
- 陳立驤：〈周敦頤《太極圖說》「無極」與「太極」關係之研究〉，《鵝湖月刊》第385期，2007年7月。
- 陳家倫：〈自我宗教的興起：以新時代靈性觀為例〉，《世界宗教學刊》，第3期，2004年8月。
- 陳家倫：〈新時代運動探源與當代發展趨勢〉，《思與言：人文與社會科學雜誌》，45卷第4期，2007年12月。
- 陳家倫：〈與諸神共舞：新時代運動的內涵與特徵〉，《弘光人文社會學報》，第3期，2005年8月。
- 陳振崑：〈唐君毅人文主義的自由人權思想〉，《江蘇行政學院學報》第57期，2011年3月。
- 智奮：〈奧修：“聖人”還是邪教教主——奧修系列叢書出版熱的觀察與思考〉，《中國圖書評論》第2期，1998年7月。
- 游淑瑜、游金潁：〈心理劇治療的改變轉機——理論觀點與實務對話〉，《輔導季刊》4期48卷，2012年12月。
- 廖俊裕：〈作為神秘主義的戡山學〉，《傳播、交流與融合——明代文學、思想與宗教國際學術研討會論文集》（台北：新文豐出版公司，2005年8月）。
- 廖俊裕：〈慈心三昧作為人間佛教生命教育的實踐途徑〉。論文發表於佛光山人間佛教研究院、南華大學人間佛教研究與推廣中心、南華大學生命教育研究中心舉辦之2016「人間佛教與生命教育」國際學術研討會，嘉義，2016年5月21日。
- 廖俊裕：〈儒學的生死學——以晚明儒學為文本〉，《成大宗教與文化學報》第四

期（台南：成功大學中文系，2004）。

鄭詩怡：〈重新擁抱內在小孩——以完形治療理論觀點〉，《諮商與輔導》第 379 期，2017 年 7 月 5 日。

鍾芳玲：〈社會的開放讓分眾出版強強滾〉，《聯合報》，第 15 版，1994 年 2 月 27 日。

英文文獻

Aveling, Harry ed. (1999), *OSHO Rajneesh and His Disciples: Some Western Perceptions*, Delhi: MotilalBanarsidass Publishers.

Fox, Judith M. (2002), *OSHO Rajneesh—Studies in Contemporary Religion Series*, No. 4, Salt Lake City: Signature Books.

Fu, Charles Wei-Hsun. “Creative Hermeneutics: Taoist Metaphysics and Heidegger”, *Journal of Chinese Philosophy*, 3, 1976. 115-143.

Fu, Charles Wei-Hsun. “Fingarette and Munro on Early Confucianism: A Methodological Examination”, *Philosophy East and West*, 28(2), April 1978. 181-198.

Heelas, Paul. (1996), *The New Age Movement: Religion, Culture and Society in the Age of Postmodernity*, Oxford: Wiley-Blackwell.

Kostas, Andrea Fanti. (2007), *Effects of Seven-Day OSHO Dynamic Study, Psychological Science: Research, Theory and Future Directions*.

Nathawat, S. S; Khan, Saleena. (1995), *A study of subjective well-being of OSHOs devotees. Indian Journal of Clinical Psychology*. Vol 22(1), 41-44.

博碩士論文

吳浩平：《揭開奧修「神秘玫瑰」的神秘面紗——透過我的生命經驗來看見》，國立政治大學心理學研究所碩士論文，2006。

李京倫：《奧修內在和平觀對大同主義的貢獻》，東吳大學政治學系碩士論文，2010。

李佩怡：《朝向整合之路——奧修靜心歷程之轉化與療癒經驗對身心靈及生活的影響之質性研究》，國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，2010。

林恕聖：《葛印卡內觀與奧修靜心之比較研究——以十日內觀課程為例》，佛光大學生命與宗教學系碩士論文，2015。

張芝怡：《新興宗教奧修在台灣的發展——以門徒之奧修經驗及消費特性為考察》，

東海大學社會學系碩士論文，2001。

陳家倫：《新時代運動在台灣發展的社會學分析》，國立臺灣大學社會學研究所博士論文，2002。

黃志忠：《論美學情感到宗教情操的過渡——以奧修的「愛」的思想為例示》，國立中央大學哲學研究所碩士論文，2011。

黃淑玲：《印度奧修「動態靜心」身心體驗：從《薄伽梵歌》的莫克夏到個人靈性的成長》，國立政治大學宗教研究所碩士論文，2012。

網路資料

〈黃帝內經·素問《上古天真論》(二) 腎氣與生命階段以及生殖能力的關係〉。
2017年4月1日。取自 <http://www.worldofmastermind.com/?p=7161>。

http://www.arttherapy.org.tw/arttherapy/post/post/data/arttherapy/tw/what_is_art_therapy/，台灣藝術治療學會，20171208 搜尋。

http://www.osho.tw/ebook/box1_00_00.htm，神秘玫瑰，20171210 搜尋。

http://www.osho.tw/ebook/box1_03_19.htm，神秘玫瑰，20171209 搜尋。

http://www.osho.tw/ebook/box1_03_19.htm，神秘玫瑰，20171209 搜尋。

http://www.osho.tw/ebook/box1_05_17.htm，神秘玫瑰，20171210 搜尋。

http://www.osho.tw/ebook/box1_05_35.htm，神秘玫瑰，20171210 搜尋。

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>，Harvard Health Publishing Harvard Medical School，20171207 搜尋。

沈政男（民 105 年 6 月 5 日）。誰說「哲學系的出路就是教哲學」，你聽過「哲學諮商」嗎？，The News Lens 關鍵評論。取自

<https://www.thenewslens.com/article/41316>。